**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Булдыгинская средняя общеобразовательная школа»**

**Зубово – Полянского района Республики Мордовия**

«Согласовано «Утверждаю

Зам.директора по УР директор МБОУ «Булдыгинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ляшина Н.Н/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Семина В.В/

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре

для 8 класса 102 часа (3 часа в неделю)

на 2013-2014 учебный год

Составитель:

Учитель МБОУ «Булдыгинская СОШ»

Дегаева Н.А.

2012-2013 учебный год

**Пояснительная записка**

**Рабочия программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

* Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12. 2007 г. № 329 – ФЗ (ред. От 21. 04. 2011 г.);
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Задачи **физического воспитания учащихся 8 класса направлены:**

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
* **Содержание**

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4 Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.6. Легкоатлетические упражнения.

. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.7. Лыжная подготовка. Терминология**  лыжной подготовки. Техника ходов, спусков, поворотов и подъемов. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий..

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
* цели и принципы современного олимпийского движения
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития
* особенности функционирования основных органов и структур организма
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
* особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма
* профилактики травматизма
* экипировки и использования спортивного инвентаря

**Проводить:**

* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
* приемы страховки и самостраховки
* приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
* судейство по виду спорта

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития
* функциональное состояние организма и физическую работоспособность
* дозировку физической нагрузки

Демонстрировать.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |  |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |  |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |  |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |  |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |  |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |  |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |  |

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре ( 8 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Волейбол | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 30 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Баскетбол | 15 |
|  | Итого | 102 |

**Календарно - тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** | |
| **План** | **факт** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Легкая атлетика (12ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч) | 1.Вводный | **Низкий стар (30-40м).** стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта.( 60м.) | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2.Совершенство  вание | **Низкий стар (30-40м).** Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Поравила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3.Совершенст вование | **Бег по дистанции (70-80м**)Низкий стар (30-40м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 4.Совершенст вование | **Бег по дистанции (70-80м)**Низкий стар (30-40м). Финиширование. Эстафетный бег *( круговая эстафета)* передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 5.Совершенст  вование | **Финиширование** Низкий стар (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущая | Комплекс 1 |  |  |
| 6.Контрольный | **Бег на результат (60м).** ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | М.: «5» - 9,3с.  «4»-9,6с.  «3»- 9,8с.  Д.: «5» - 9,5с.  «4»- 9,8с.  «3»-10,0с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4ч) | 7.Комбини  рованный | **Прыжок в длину с 11-13беговых шагов.** Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.ОРУ.СБУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1. |  |  |
| 8.Комбини  рованный | **Прыжок в длину с 11-13беговых шагов.** Отталкивание. Метание мяча (150г)на дальность с 5-6 шагов.ОРУ.СБУ. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1. |  |  |
| 9.Комбини  рованный | **Метание мяча (150г)на дальность с 5-6 шагов**.Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. Приземление.Метание мяча (150г)на дальность с 5-6 шагов.ОРУ.СБУ. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1. |  |  |
| 10.Учетный. | **Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега** | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М,:400, 380, 360см;  Д.:370,340, 320см. | Комплекс 1. |  |  |
| Бег на средние дистанции (2ч) | 11.Комбини  рованный | **Бег (1500м-д., 2000м-м.).** ОРУ.СБУ. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развития выносливости. | Уметь: пробегать дистанцию 1500(2000)м. | текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч) | 12.Комбини  рованный | **Равномерный бег (15 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
| 13.Совершенства  вание | **Равномерный бег (15 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
| 14.Совершенства  вание | **Преодоление горизонтальных препятствий** Равномерный бег (16 мин). ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
| 15.Совершенства  вание | **Преодоление горизонтальных препятствий** Равномерный бег (17 мин). ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
| 16.Совершенства  вание |  |  |
| 17.Совершенства  вание | **Равномерный бег (18 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
| 18.Совершенства  вание |  |  |
| 19.Совершенство  вание | **Равномерный бег (18 мин).** Преодоление вертикальных препятствий . ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |  |  |  |  |
|  | 20.Учетный | **Бег (3000м).** Развитие выносливости. ОРУ. СБУ. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | М.: 16,00  Д.: 19,00 | Комплекс 1. |  |  |

**Гимнастика (18ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Висы. Строевые упражнения (6ч) | 21.Разучивание нового материала. | **Выполнение команд «прямо!».** Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | **Уметь:** выполнять строевые приемы; комбинации на перекладине. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
| 22.Совершен  ствования | **Выполнение команд «прямо!».** Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м); махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Потягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять строевые приемы; комбинации на перекладине. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
| 23.Совершен  ствования |
|  | 24.Совершен  ствования | **Выполнение команд «прямо!». Повороты направо, налево в движении.** Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м); махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Потягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять строевые приемы; комбинации на перекладине. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
| 25.Совершен  ствования |  |  |
| 26.Учетный. | **Техника выполнения подъема переворотом**. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | **Уметь:** выполнять строевые приемы; комбинации на перекладине. | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 9-7-5 р  Д.:17-15-8 р. | Комплекс 2. |  |  |
| Опорный прыжок . строевые упражнения. (6ч) | 27.Изучение нового материала | **Выполнение команды «Прямо!».** Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей. | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упранения. | Текущий | Комплекс 2. |  |  |
|  |  |  |
| 28.Совершен  ствования. | **Прыжок способом «согнув ноги» (м).Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.** Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс 2. |  |  |
| 29.Совершен  ствования. | **Прыжок способом «согнув ноги» (м).Прыжок боком с поворотом на 90 градусов**. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячом. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс 2. |  |  |
| 30.Совершен  ствования. |  |  |
| 31.Совершен  ствования. |  |  |
| 32.Учетный | **Прыжок способом «согнув ноги» (м).Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.** ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять комплекс ОРУ с мячом. | Оценка техники опорного прыжка. | Комплекс 2. |  |  |
| Акробатика. Лазание.  (6ч) | 33.Изучение нового материала | **Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот упор на одном колене.** ОРУ в движение. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
|  |
| 34.Комплексный | **Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.).Мост и поворот в упор на одном колене** . ОРУ с движением. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
|  |  |
| 35.Комплексный |
| 36.Комплексный |  |  |
| 37.Комплексный | **Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.).Мост и поворот в упор на одном колене** . ОРУ с движением. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий | Комплекс 2. |  |  |
| 38.Учетный | Выполнение на оценку акробатических элементов. |  |  |

**Волейбол (18ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол (9ч) | 39.Освоение нового материала | **Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.** Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 40.Совершенсво  вание | **Стойки и передвижения игрока.** Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 41.Совершен  ствования |  |  |
|  | 42.Совершен  ствования | **Стойки и передвижения игрока.** Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 43.Совершен  ствования | **Стойки и передвижения игрока.** Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах | Комплекс 3 |  |  |
|  | 44.Комбиниро  ванный | **Комбинации из разученных перемещений.** Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 45.Совершенство  вание |  |  |  |
|  | 46.Совершенство  Вание |  |  |  |
|  |  |  |
| 47.Совершенство  Вание |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** | | | | | | | |
| Лыжная подготовка. | 48.Комбинированный | **Инструктаж по ТБ.** ОРУ на месте на лыжах .Скользящий шаг. Значениподготовки. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | **Дистанция** |  |  |
|  | 49.Комбинированный | **Попеременный двухшажный ход.** ОРУ на месте на лыжах .Скользящий шаг. Значение лыжной подготовки. Повороты на месте. Дистанция 4 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
|  | 50.Комбинированный | **Одновременный бесшажный ход**. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на месте на лыжах .Скользящий шаг. Повороты на месте. Игры. Дистанция 5 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
| 51.Комбинированный | Дистанция |  |  |
|  | 52.Комбинированный | **Одновременный двухшажный ход.** Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на месте на лыжах .Скользящий шаг. Эстафеты. Дистанция 5 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
|  | 53.Комбинированный | **Коньковый ход без палок**. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на месте без лыж. Скользящий шаг. Эстафеты. Дистанция 6-7 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
| 54.Комбинированный | **Коньковый ход без палок**. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на месте на лыжах. Скользящий шаг. Эстафеты. Дистанция 6-7 км. | Дистанция |  |  |
|  | 55.Комбинированный | **Изменение стоек спуска**. Коньковый ход без палок. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на месте на лыжах. Скользящий шаг. Дистанция 7-8 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Дистанция |  |  |
|  | 56.Комбинированный | **Подъём скользящим шагом**. Изменение стоек спуска. Коньковый ход без палок. ОРУ на месте на лыжах. Скользящий шаг. Дистанция 7-8 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Дистанция |  |  |
| 57.Комбинированный | Дистанция |  |  |
|  | 58.Комбинированный | **Поворот «плугом»** Подъём скользящим шагом. Изменение стоек спуска. Коньковый ход без палок. ОРУ на месте на лыжах. Скользящий шаг. Дистанция 7-8 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |  |
|  | 59Комбинированный | **Игры на лыжах**. Повторение ходов без палок. ОРУ в движении. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Дистанция |  |  |
| Дистанция |  |  |
| 60.Комбинированный |
|  | 61.Комбинированный | **Непрерывное передвижение**. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на месте на лыжах .Скользящий шаг. Дистанция 9 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвиж-ия 3 км | Дистанция |  |  |
|  | 62.Комбинированный | **Скользящий шаг**. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на месте на лыжах. Соревнования. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
|  | 63.Комбинированный | **Попеременный двухшажный ход**. Повторение поворотов на месте. ОРУ на месте на лыжах. Прохождение дистанции 7 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
| 64.Комбинированный | Дистанция |  |  |
|  | 65.Комбинированный | **Одновременный бесшажный ход**. Попеременный двухшажный ход. Повторение поворотов на месте. ОРУ на месте на лыжах. Прохождение дистанции 7 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
|  | 66.Учетный. | **Спуски и подъёмы.** ОРУ. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | **Спуски и подьемы** |  |  |
|  | 67.Учётный | **3ачет. Прохождение дистанции 4 км. ОРУ** |  |  | **Спуски и подьемы** |  |  |
|  | 68.Учётный | **3ачет. Лыжные ходы. ОРУ.** |  |  | **Спуски и подьемы** |  |  |

**Волейбол (9ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол 9ч | 69.Комбиниро  ванный | **Комбинации из разученных перемещений**. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах . Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. | Комплекс 3 |  |  |
| 70.Совершен  ствование | **Комбинации из разученных перемещений**. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 71.Совершен  ствование |  |  |
| 72.Совершен  ствование | **Комбинации из разученных перемещений**. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 73.Совершен  ствование | **Комбинации из разученных перемещений**. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |
| 74.Совершен  ствование | **Комбинации из разученных перемещений**. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 75.Комбиниро  ванный | **Комбинации из разученных перемещений**. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 76.Совершен  ствование | **Комбинации из разученных перемещений**. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 77.Контрольный | **Комбинации из разученных перемещений**. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. |  |  |  |

**Баскетбол (15ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол (15ч) | .78.Комбиниро  ванный | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.** Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3. |  |  |
| 79.. Комбини  рованный | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.** Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3.  Комплекс 3. |  |  |
| 80.. Комбини  рованный |  |  |
| 81.Комбини  рованный | **Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением**.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча двумя руками от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 82.Комбини  рованный | **. Бросок одной рукой от плеча с места** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  |
|  | 83.Комбини  рованный | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока** Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением .Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
| 84.Комбини  рованный | **Личная защита** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  мы. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |
|  | 85.Комбини  Рованный | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока**. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2, 3×3, 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  мы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |  |
|  |
| 86.Комбиниро  Ванный. | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока**. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2, 3×3, 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс 3 |
|  |  |  |
|  | 87.Комбини  Рованный | **Штрафной бросок** .Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.сочетание приемов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |
| 88.Комбини  рованный | **Штрафной бросок** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники штрафного броска. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 89.Комбиниро  ванный | **Быстрый прорыв** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. (2×1, 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. |  |  |  |
|  |
|  | 90.Комбиниро  ванный | **Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2×1, 3×2, 4×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 91.Комбиниро  ванный | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.** Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3×1, 3×2, 4×2). Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 92.Контрольный | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока**. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3×1, 3×2, 4×2). Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |

**Легкая атлетика ( 10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спринтерский бег, эстафетный бег ( 5ч) | 93.Комбиниро  ванный | **Низкий старт ( 30-40 м).** Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). СБУ. ОРУ. Эстафетный бег ( передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) с низкого старта. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 94.Комбиниро  ванный | **Низкий старт ( 30-40 м).** Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). СБУ. ОРУ. Эстафетный бег ( круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) с низкого старта. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 95.Комбиниро  ванный | **Высокий старт ( 15-30м**). Финиширование. СБУ. ОРУ. Линейная эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 96.Комбиниро  ванный | **Высокий старт ( 15-30м).** Финиширование. СБУ. ОРУ. Линейная эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью-с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 97.Контрольный | **Бег (60м) на результат**. СБУ. ОРУ. . Эстафеты. Развитие скоростных качеств. |  | М.: «5»-9,3с  «4»-9,6с  «3»-9,8с  Д.: «5»-9,5с  «4»-9,8с  «3»-10,0с |  |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4ч) | 98.Комбиниро  ванный | **Прыжок в высоту с 11-13 шагов.** Метание теннисного мяча с 5-6 шагов. ОРУ. СБУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность. | текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 99.Комбиниро  ванный | **Прыжок в высоту с 11-13 шагов.** Отталкивание. Метание мяча(150г) с 5-6 шагов. ОРУ. СБУ. | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность. | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м;  Д.: 35-30-28 м. | Комплекс 4 |  |  |
|  | 101.Комбиниро  ванный | **Прыжок в высоту с 11-13 шагов**. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча(150г) с 5-6 шагов. ОРУ. СБУ. | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность. | Комплекс 4 |  |  |
|  | 102.Контрольный | **Прыжок в высоту с 11-13 шагов.** Отталкивание. Метание мяча(150г) с 5-6 шагов. ОРУ. СБУ. | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность. | Комплекс 4 |  |  |

**Инвентаризация:**

1.Лыжи, комплект – 12 пар 2.Мячи баскетбольные – 4 шт.

3.Мячи футбольные – 2 шт. 4.Мячи волейбольные –2 шт.

5.Гимнастический козёл – 2 шт. 6.Гимнастический конь – 1 шт.

1. Перекладина большая – 1 шт. 8.Перекладины малые – 2 шт.

9..Теннисный стол – 1 шт. 10.Гимнастическая (шведская) стенка – 1 шт.

1. Маты – 4 шт. 12.Скамейки – 2 шт.

13.Баскетбольный щит – 2 шт. 14.Полоса препятствий.

**Спортивное ядро (стадион):**

1. .Футбольное поле – 1 шт.
2. Волейбольное поле – 1 шт.
3. Гимнастический городок:

А) перекладины – 1шт.

Г) рукоход – 1 шт.

Д) лабиринт -1 шт

3. Беговая дорожка – 300м

4.Прыжковая яма

**Литература**

Рабочая программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Поурочные планы – 8 класс. Авторы – составители: Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.

Тематическое планирование ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

* Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

* Пособия для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

- «В помощь школьному учителю» универсальное издание 5-9 классов . Автор В.И. Ковалько