**Учебно-тематический план 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Основы знаний** | 5 |
| 2 | **Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)** |  |
|  | * оздоровительная и корригирующая гимнастика | 22 |
|  | * легкая атлетика | 21 |
|  | * волейбол | 12 |
|  | * баскетбол | 12 |
|  | * подвижные игры | 3 |
|  | * гимнастика | 12 |
|  | * лыжная подготовка | 18 |
|  | * плавание |  |
| 3 | **повторение** |  |
| 4 | **Из них резервное время учителя** | 3 |
| 5 | **Итого** | 102 часа |

**Календарно - тематический план 8 кл (спецмедгруппа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **тема** | **дата проведения** | | **Условные обозначения** |
| **по плану** | **по факту** |
| 1 | ТБ на занятиях. Строевые упражнения. ОРУ. Старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты. |  |  |  |
| 2 | ОРУ. Повороты на месте. Ходьба и бег с различным положением и движением рук. Эстафеты. |  |  |  |
| 3 | ОРУ. Выполнение команды: «Прямо!» Старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты. |  |  |  |
| 4 | Влияние занятий физупражнениями на телосложение. ОРУ. Повороты на месте по команде. |  |  |  |
| 5 | Физкультура как средство всестороннего развития личности. ОРУ. Высокий и низкий старт. |  |  |  |
| 6 | Ходьба коротким и длинным шагом. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Игра. |  |  |  |
| 7 | Выполнение команды: «Прямо!» Прыжки с ноги на ногу. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени. |  |  |  |
| 8 | ОРУ. Выполнение команды: «Прямо!» Прыжки с ноги на ногу. Метание мяча с разбега в горизонт цель. Игра «Перестрелка». |  |  |  |
| 9 | ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени. Медленный бег. Игра «Перестрелка» |  |  |  |
| 10 | ТБ при выполнении прыжков. ОРУ. Прыжки по разметкам. Линейные эстафеты |  |  |  |
| 11 | Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег. Прыжки по разметкам. ОРУ. Линейные эстафеты |  |  |  |
| 12 | ОРУ. Мет мяча. Прыжки с поворотами вправо и влево. Линейные эстафеты |  |  |  |
| 13 | ОРУ. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки в парах. Круговая эстафета |  |  |  |
| 14 | ОРУ.Метание мяча с разбега на дальность. Прыжки в парах. Круговая эстафета |  |  |  |
| 15 | ТБ при метании. ОРУ. Метание мяча с разбега на дальность. Прыжки. Круговая эстафета |  |  |  |
| 16 | ОРУ. Перестроение из колонны по1\2\3\4 в движении с поворотом. Бег с изменением направления. |  |  |  |
| 17 | ОРУ.Прыжок в длину с места.Легкоатлетическая полоса препятствий. |  |  |  |
| 18 | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места.Легкоатлетическая полоса препятствий. |  |  |  |
| 19 | ТБ при проведении игр. ОРУ. Движение по диагонали, змейкой. Верхняя передача мяча. |  |  |  |
| 20 | ОРУ.Движение по диагонали, противоходом, змейкой. Верхняя передача мяча в парах, над собой с перемещением. |  |  |  |
| 21 | ОРУ. Движение по диагонали, противоходом, змейкой. Передача мяча через сетку. Эстафета. Игра |  |  |  |
| 22 | Влияние занятий спортивными играми на организм. ОРУ. Передача мяча в треугольнике, в кругу. Игра |  |  |  |
| 23 | Реакция организма на различные физические нагрузки. ОРУ. Поточная передача нескольких мячей, мяча в колонне. |  |  |  |
| 24 | ОРУ. Нижняя передача мяча. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 дроблением и обратно. |  |  |  |
| 25 | ОРУ. Перестроение. Верхняя и нижняя передача мяча у стены. Эстафета. Игра «Пионербол» |  |  |  |
| 26 | ОРУ. Перестроение. Прямой нападающий удар. Игра «Пионербол». |  |  |  |
| 27 | ОРУ. Перестроение. Нижняя прямая подача. Эстафета. Игра «Пионербол». |  |  |  |
| 28 | ОРУ. Прием и передача мяча с подачи. Игра по упрощённым правилам волейбола |  |  |  |
| 29 | ОРУ. Строевые упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра. |  |  |  |
| 30 | ОРУ. Строевые упражнения. Передача мяча назад за голову. Игра. |  |  |  |
| 31 | ОРУ. Строевые упражнения. Позиционное нападение с изменением позиции. Игра. |  |  |  |
| 32 | ОРУ. Бросок мяча сидя из-за головы. Игра по упрощённым правилам волейбола. |  |  |  |
| 33 | ОРУ. Бросок мяча стоя от груди. Игра по упрощённым правилам волейбола |  |  |  |
| 34 | ТБ на занятиях гимнастикой. ОРУ. Упоры, полушпагаты. Эстафеты. |  |  |  |
| 35 | Страховка и помощь при выполнении упражнений. ОРУ. Упоры, полушпагаты. Эстафеты. |  |  |  |
| 36 | ОРУ. Группировка, перекаты в группировке. Эстафеты. |  |  |  |
| 37 | Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования. Перекаты. ОРУ. Эстафеты. |  |  |  |
| 38 | ОРУ. Перекаты на спину, из положения, лежа на животе и обратно. Эстафеты. |  |  |  |
| 39 | ОРУ. Приставной шаг. Школьный вальс. Эстафеты. |  |  |  |
| 40 | **Резервный урок.** |  |  |  |
| 41 | ОРУ. Комбинация из освоенных элемент. Эстафеты. |  |  |  |
| 42 | ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях. Эстафеты. |  |  |  |
| 43 | ОРУ. Перелезание через препятствие. Эстафеты. |  |  |  |
| 44 | ОРУ. Проползание под препятствием. Эстафеты. |  |  |  |
| 45 | ОРУ. Ходьба по скамейке, напольным брусьям с различным положением и движением рук. |  |  |  |
| 46 | ОРУ. Ходьба с перешагиванием через предметы. Гимнастическая полоса препятствий. |  |  |  |
| 47 | ОРУ. Ходьба с переноской предметов. Гимнастическая полоса препятствий. |  |  |  |
| 48 | ОРУ. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и обратно сведением. Полоса препятствий. |  |  |  |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви на уроках. Игра «Биатлон». |  |  |  |
| 50 | Поворот переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Игра «Биатлон». |  |  |  |
| 51 | Строевые упражнения с лыжами. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». |  |  |  |
| 52 | Одноопорное скольжение. Круговая эстафета с этапом до 80 м |  |  |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Круговая эстафета с этапом до 80 м |  |  |  |
| 54 | Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета с этапом до 80 м. |  |  |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Игра «Собери предметы» |  |  |  |
| 56 | Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Игра «Собери предметы» |  |  |  |
| 57 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Собери предметы» |  |  |  |
| 58 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Игра «Собери предметы» |  |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах в спокойном темпе (до 1,5 км). Игра «Пройди в ворота» |  |  |  |
| 60 | Спуски с преодолением бугров и впадин. Игра «Пройди в ворота» |  |  |  |
| 61 | Повороты переступанием в движении, «упором», «плугом». Игра «Пройди в ворота» |  |  |  |
| 62 | Строевые упражнения с лыжами. Торможение «плугом», «упором». Игра «Пройди в ворота» |  |  |  |
| 63 | Спуски с торможением, с поворотами. Строевые упражнения с лыжами. |  |  |  |
| 64 | Подбирание предмета при спуске. Строевые упражнения с лыжами. |  |  |  |
| 65 | Прохождение ворот при спуске. Строевые упражнения с лыжами. |  |  |  |
| 66 | Подъем на склон скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой». |  |  |  |
| 67 | ТБ на занятиях спортивными и подвижными играми. Остановка прыжком и в 2 шага, повороты. |  |  |  |
| 68 | Передачи мяча отскоком от пола. ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |  |
| 69 | Передачи мяча по высокой траектории. ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |  |
| 70 | Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях спортивными играми. ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |  |
| 71 | Передача мяча при встречном движении игроков. ОРУ. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |  |  |
| 72 | Ловля и передачи мяча в парах и тройках. ОРУ. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |  |  |
| 73 | Ловля и передачи мяча с шагом, со сменой мест, в движении. ОРУ. Игра. |  |  |  |
| 74 | Ведение мяча с изменением направления скорости, высоты, отскока. ОРУ. Игра. |  |  |  |
| 75 | Ведение мяча после ловли. ОРУ. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |  |  |
| 76 | ОРУ. Броски мяча в кольцо после ведения, 2 шагов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |  |  |
| 77 | ОРУ. Броски мяча в кольцо в прыжке с поворотом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |  |  |
| 78 | Вырывание, выбивание и перехват мяча. Тактика свободного нападения. ОРУ. Игра. |  |  |  |
| 79 | **Резервный урок.** |  |  |  |
| 80 | **Резервный урок.** |  |  |  |
| 81 | Взаимодействие 2 игроков «заслон». ОРУ. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |  |  |
| 82 | Действия игрока в защите. Позиционное нападение и личная защита. ОРУ. Игра. |  |  |  |
| 83 | Опека игрока в зоне. Бросок мяча стоя от груди. ОРУ. Игра. |  |  |  |
| 84 | Опека игрока в зоне. Бросок мяча сидя из-за головы. ОРУ. Игра. |  |  |  |
| 85 | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег скрестными шагами. |  |  |  |
| 86 | ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени. |  |  |  |
| 87 | ОРУ. Бег с вращением вокруг своей оси. Медленный бег. |  |  |  |
| 88 | ОРУ. Бег с изменением направления. Медленный бег. Встречные эстафеты. |  |  |  |
| 89 | ОРУ. Бег в парах. Медленный бег. Встречные эстафеты. |  |  |  |
| 90 | ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег. Встречные эстафеты. |  |  |  |
| 91 | ОРУ. Старт из различных исходных положений. Линейные эстафеты. |  |  |  |
| 92 | ОРУ. Прыжки на 1 и 2 ногах с различными положениями и движениями рук. Линейные эстафеты |  |  |  |
| 93 | ОРУ. Прыжки на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением. Линейные эстафеты |  |  |  |
| 94 | ОРУ. Прыжки на заданную длину. Прыжок в длину с места. Линейные эстафеты |  |  |  |
| 95 | ОРУ. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места. Линейные эстафеты. |  |  |  |
| 96 | ОРУ. Метание мяча с разбега в вертикальную цель. Линейные эстафеты. |  |  |  |
| 97 | Турпоходы и соревнования как форма активного отдыха. Круговая эстафета. |  |  |  |
| 98 | Правила организации и проведения пеших турпоходов. Круговая эстафета |  |  |  |
| 99 | Комплекс ОРУ. Метание мяча с разбега на дальность отскока. Круговая эстафета. |  |  |  |
| 100 | ТБ при купании в открытых водоемах. ОРУ. Метание мяча с разбега на дальность. |  |  |  |
| 101 | ОРУ. Прыжки с поворотами. Легкоатлетическая полоса препятствий. |  |  |  |
| 102 | Итоговое занятие. ОРУ. Прыжки с поворотами. Легкоатлетическая полоса препятствий. |  |  |  |

Информационно-методическое обеспечение:

**Литература для обучающихся**

Академический школьный учебник: Физическая культура 8 класс 4-е издание Изд. -во«Просвещение».-4-е изд. - М.: Просвещение, 2011 Автор: Матвеев А.П.

**Литература для учителя**

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпман Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Адамюк Е.К. К вопросу о миопии в школах // Вестник офтальм. – 1986. Т.III. – 269 с.
3. Ананьева Н.А., [Ямпольская](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=ямпольская%20ю) Ю.А. [Физическое](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [развитие](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [и](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [адаптационные](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [возможности](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [школьников](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) // Вестник Российской АМН, 1993. – № 5. - С. 19 - 24.
4. Аникин В.В., Курочкин А.А., Кушнир С.М. Нейроциркуляторная дистония у подростков. - Тверь: Губернская медицина, 2000. - 184 с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида //Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 4. - С. 29 - 31.
7. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 1967. – 476 с.
8. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьни­ков, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 1995. - 32 с.
9. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.
11. Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 1995. - 266 с.
12. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ. в школе. – 1993. -№ 2. – С. 35-36.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
14. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
15. [Гритченко Н.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=гритченко%20н) [Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=основы%20физического%20воспитания,%20врачебного%20контроля%20и%20лечебной%20физической%20культуры). - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
16. Громбах С. М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988, с. 9-32.
17. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
18. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
19. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
20. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2003. – 32 с.
21. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
22. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2005. – 102 с.
23. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.
24. Матвеев Л.П. Концепция образовательной программы «Физичес­кая культура» для средней общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С. 19-22.
25. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. – 272 с.

***Специфическое оборудование:***

* спортивный зал, сектор для прыжков (яма с песком);
* спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;
* спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, лыжи и лыжные палки;
* спортивный зал, лыжная площадка, сектор для прыжков (яма с песком); наглядные пособия;

***Электронно-программное обеспечение:*** - компьютер; презентационное оборудование;

**Адреса электронных ресурсов:**

http://www.zankov.ru/http://www.cvartplus.ru

http://www.prosv.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://www.uchitel-izd.ru/

***Электронные ресурсы:***

\_ Официальный сайт Олимпийских игр:www.sochi2014.com

\_ Мастер спорта: rutv.ru/brand/show/id/5121/channel/70

\_ Спорт ' это наука: rutv.ru/brand/show/id/38405/channel/70

\_ Президент России гражданам школьного возраста: www.uznay'prezidenta.ru

\_ Федеральное космическое агентство: http://www.federalspace.ru

\_ НИИ подготовки космонавтов им. Ю. Гагарина раздел «Для детей»: www.gctc.ru/main.php?id=157

\_ Госавтоинспекция МВД России: www.gibdd.ru

\_ Детская безопасность: deti.gibdd.ru

\_ Портал детской безопасности МЧС России: www.spas'extreme.ru

\_ раздел «Для малышей»: kids.spas'extreme.ru

**Основное содержание тематического плана**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Реакция организма на различные физические нагрузки. Страховка, самостраховка и помощь при выполнении физических упражнений. Туристические походы и соревнования как форма активного отдыха. Правила организации и проведения пеших туристических походов. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.

2. Знать правила организации и проведения туристических походов.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

**Упражнения для формирования правильной осанки**

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

*Лежа на спине*. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

*Лежа на животе*. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными симметричными и асимметричными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

**Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания**

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

**Упражнения для органов зрения**

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

**Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы**

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднимание бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь сохранять правильную осанку.

2. Уметь сочетать движения с дыханием.

3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Теоретические сведения**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

**Средства для формирования навыков и умений**

*Ходьба и**бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 900, 1800, 3600. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 30-40 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 1800. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1х1 м) и горизонтальную (1х1 м) цель с расстояния 7-9 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 7-9 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять бег с преодолением препятствий.

2. Уметь выполнять двойной и тройной прыжок с места.

3. Уметь метать мяч на дальность отскока от стены.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Влияние занятий спортивными играми на организм занимающихся. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях спортивными играми: волейболом, баскетболом, футболом и др.

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Средства для формирования навыков и умений**

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя передача мяча. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь отбивать мяч кулаком через сетку.

2. Уметь выполнять прием и передачу мяча с подачи.

**БАСКЕТБОЛ**

**Средства для формирования навыков и умений**

Остановка прыжком и в два шага. Повороты вперед и назад. Поворот на месте. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Передача мяча отскоком от пола. Ловля и передача мяча при встречном движении игроков. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину в движении: одной рукой после ведения, после двух шагов. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке; с поворотом на 1800, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Действия игрока в защите. Опека игрока в зоне. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать действия игрока в защите.

2. Уметь выполнять штрафной бросок.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*Игры.* «Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».

*Эстафеты.* Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать названия изученных игр и правила их проведения.

2. Уметь играть, соблюдая правила.

**ГИМНАСТИКА**

**Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.

**Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Строевой шаг, Выполнение команд «Прямо!», «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении направо, налево. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дробле­нием и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

*Общеразвивающие упражнения.* Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

*Элементы акробатики и танцевальные движения.* Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять строевые упражнения.

2. Уметь преодолевать полосу препятствий.

3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.

**Средства для формирования навыков и умений**

Повороты переступанием на месте. Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Переход с одновременных ходов на попеременные. Передвижение коньковым ходом. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2-3 минуты. Прохождение дистанции (до 1,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

*Игры.* «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

*Эстафеты.* Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 80 м. Комбинированная эстафета.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь передвигаться коньковым ходом.

2. Уметь выполнять поворот переступанием в движении.

**ПЛАВАНИЕ**

**Теоретические сведения**

Техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреж­дения травматизма. Вспомогательные средства для занятий плаванием.

**Средства для формирования навыков и умений**

Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди, брасс. Скольжение с движениями рук и дыханием. Скольжение с движениями рук и ног. Согласование движений ног и рук с дыханием. Плавание с доской. Плавание в полной координации. Старты из воды. Имитация поворота. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание отрезков 15 - 25 м. Плавание с равномерной скоростью до 150 м. Игры и развлечения на воде.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать вспомогательные средства для занятий плаванием.

2. Уметь буксировать плывущий предмет.

3. Уметь плыть способом кроль на груди.

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Зам. директора по УВР  МБОУ «СОШ № 15 с углубленным изучением отдельных предметов»  Энгельсского муниципального района Саратовской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/­­­­Куличкова И. Н./ | Утверждаю  Директор МБОУ «СОШ № 15  с углубленным изучением отдельных предметов»  Энгельсского муниципального района Саратовской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ефименкова О.А./  Приказ № от 0 .09.14 |

**Рабочая учебная программа**

**по учебному предмету «физическая культура»**

**для обучающихся 8\_\_ класса, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе МБОУ «СОШ № 15 с углубленным изучением отдельных предметов»**

**Энгельсского муниципального района Саратовской области**

**на 2014/2015 учебный год**

Составитель:

Мызников Максим Андреевич Учитель физкультуры

(без категории)

**Пояснительная записка**

*Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается.*

*По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы отмечено увеличение числа обучающихся, имею­щих несколько диагнозов.*

*Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.*

*Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.*

**Рабочая программа** по учебному предмету «Физическая культура» для 2 ступени образования **составлена** **на основе**

* примерной программы по физической культуре, (подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения);
* программы по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». Автор: к.п.н. Л.Н. Коданева, Москва – 2012

Рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура»;

* на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура;
* в **соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ МО РФ от 6 октября 2009 г. № 373)

Программа **адресована** обучающимся 8\_\_\_\_ класса общеобразовательной школы, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Данная программа **характеризуется** расширенным содержа­нием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвое­нию изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентри­чность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

При создании программы **учитывались потребности** современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.  Поэтому ***целью программы по физическому воспитанию*** обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является оздоровление, содействие всесторон­нему гармоничному развитию личности.

При достижении поставленной цели обеспечивается решением следующих ***задач***:

* укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация наруше­ний, вызванных заболеванием;
* улучшение показателей физического развития;
* закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
* овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний;
* освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
* формирование навыков правильного дыхания при статических поло­жениях и передвижениях;
* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагру­зок, расширение диапазона функциональных возможностей физиоло­гических систем организма;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

**Специфика** учебного предмета определяется в его особенном содержании, которое включает в себя: описание ценностных ориентиров; обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

**Основные составляющие учебно-воспитательного процесса:**

**Образовательные технологии**:

* Развивающие технологии
* Игровые технологии;
* Технология проектов;
* Технология коллективного взаимообучения (работа в парах) и технология сотрудничества (работа в группах);
* Информационные технологии;
* Технология уровневой дифференциации;
* Здоровьесберегающие технологии;
* Тестовые технологии;
* Технология проблемного обучения;
* Технология развития критического мышления;
* Технология исследовательской деятельности.

**Формы уроков**. Основной формой занятий является урок. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор средств и методов обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На уроках решается комплекс взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных зад

      В 8 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

1) с образовательно-познавательной направленностью;

2) с образовательно-обучающей направленностью;

3) с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки,* т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки,* т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

      В программе предусмотрено проведение традиционных уроков, практических и теоретических занятий (защита проектов, уроки контроля, уроки-экскурсии, соревнования, презентации и др.).

Организация деятельности детей на уроках выполняется фронтальным, поточным, посменным, групповым способами.

**В программе предусматриваются тематические пересечения с дисциплинами,** как окружающий мир, технология, математика, чтение. В программе интегрируются знания, полученные при изучении других предметов, и дает реализовать их в практической деятельности обучающихся.

Тема и содержание урока во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока.

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований ФГОС.*

Программа является оправданной, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и половых особенностей каждого ученика.

Данная программа характеризуется расширенным содержа­нием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

*Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).*

**Корректировка** программы проведена за счёт выделения времени на резервные уроки и итоговое повторение.

**Ожидаемые результаты освоения содержания предмета**

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса специальных медицинских групп должны иметь представление:

* об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);
* о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки)

и атлетической (юноши) гимнастикой.

**Уметь:**

оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности);

выполнять акробатическую комбинацию (юноши);

выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);

выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

выносливость — бег в спокойном темпе;

сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

Рабочая программа предусматривает развитие **компетенций**:

* ценностно-смысловые
* общекультурные
* учебно-познавательные
* информационные
* коммуникативные
* социально-трудовые
* компетенции личностного самосовершенствования