Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 123» г. Перми

Рассмотрено:

руководитель МО

/Шестакова Л.М.

Протокол № 1

от «28» августа 2020 г.

Согласовано:

зам. директора по УВР

/Конина А.А.

Утверждак

директор МАОУ СОШ №12

Loca 2 /E.C. Kpaes

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета Физкультура

2020-2021 учебный год

Учитель:

Саранин Павел Леонидович

Класс:

8абв

Всего часов в год:

105

Всего часов в неделю: 3

г. Пермь, 2020

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 класса

Программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе:

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Основные требования к содержанию и структуре рабочей программы закреплены в документах:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). 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 средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное 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 и средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

1.1. Естественные основы.

8 класса. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

8 класса. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

8 класса. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

8 класса. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

8 класса. 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

8 класса. 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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

8 класса. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

1.8. Кроссовая подготовка.

8 класса. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Маль- чики	Девочк и
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

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

<u>№</u>	Физические	Контрольное		Уровень					
п/п	способности	упражнение	T	Мальчики			девочки		
		(тест)	Sac	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			03J eT						
			B						

1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационны	Челночный бег	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
	e	3х10 м, с	12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-	Прыжок	в11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
	силовые	длину с места	a,12	145	165—180	200	135	155—175	190
		СМ	13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
		бег, м	12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
		вперед из	12	2	6—8	10	5	9—11	16
		положения	13	2	5—7	9	6	10—12	18
		сидя, см	14	3	7—9	11	7	12—14	20
_			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание		1	4—5	6 и выше			
		на высоко		1	4—6	7			
		перекладине и		1	5—6	8			
		виса, кол-в		2	6—7	9			
		раз (мальчики) 15	3	7—8	10			

на низкой 11	4 и ниже	e 10—14	19 и выше
перекладине из 12	4	11—15	20
виса лежа, кол-13	5	12—15	19
во раз 14	5.	13—15	17
(девочки) 15	5	12—13	16

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлена:

- 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 ориентаций, 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 на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем 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

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

$N_{\underline{0}}$	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
п/п		Класс
		8
1	Базовая часть	83
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	15
1.6	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	23
2.1	Баскетбол	
	Итого	102

5. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 8 КЛАСС

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения(личностные,метапредметные, предметные)	Вид контрол я	Д/з	Да прове я п л а н	едени
1	2	3	4	5	6	7	8
		Легкая атле	етика (11 ч)				
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1Изучение нового материала	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) Эффективно сотрудничать со сверстниками .Оказывать поддержку друг другу.	Текущи й	Компл екс 1		
	2 Совершен ствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущи й	Компл екс 1		
	3 Совершен ствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые	бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущи й	Компл екс 1		
	Γ			-	T	Т	
1	2	3	4	5	6	7	8
		упражнения, развитие скоростных	(60 м)				

		возможностей. Встречная эстафета	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом			
	4Совершенс твования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом	Текущий	Компл екс 1	
	5Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) потребность в общении с учителем. умение слушать и вступать в диалог.	Бег 60 м: м.: «5» — 10,2 с.; «4» — 10,8 с.; «3» — 11,4 с.; д.: «5» — 10,4 с.; «4» — 10,9 с.; «3» — 11,6 с. Компле кс 1		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	6Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.Управлять	Текущи й	Компл екс 1	

		игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитискоростно-	своими змоциями в различных ситуациях.			
	7Комбинир ованный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7—9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 Ч 1) с 5—6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростносиловых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.Проявлять упорство в достижении поставленной цели.	Текущи й	Компл екс 1	
	8Совершенс твования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Текущий	Компл екс 1	
	9Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. Управлять своими эмоциями. Взаимодйствовать друг с другом.	Оценка техник и выполн ения прыжка в длину с разбега	Компл екс 1	
Бег на средние дистанции	10Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	: бегать на дистанцию 1000 м Преодолевать себя для достижения поставленной цели.	Текущи й	Компл екс 1	

(2 ч)	11Совершен ствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»		<i>J</i> ,	Компл екс 1		
					Про	долже	ние т
1	2	3	4	5	6	7	8
		Кроссовая по	дготовка (7 ч)				
Бег по пересеченно й местности, преодолени е препятствий (9 ч)	12Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Стремление преодолеть себя основвы знаний ссс	Текуший	Компл екс 1		
	13Комбинир ованный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) трудолюбие и упорство. Взаимно контролировать действия друг друга.		Компл екс 1		
	14Комбинир ованный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Взаимно контролировать действия дуг друга	Текуший	Компл екс 1		
	15Комбинир ованный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Взаимо контролировать действия друг друга. Стремление преодолеть себя.	Текуш ий	(

	16Комбинир ованный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Совершенствовать свои результаты	Текущ ий	Компл екс 1	
	17Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Знание основы ссс	Бег 2 км без учета времени	Компл екс 1		
		Спортивн	ные игры			
Волейбол (10 ч)	18Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Проявлять быстроту и ловкость во время спорт. игр. Осваивать технические действия основ спорт. игр.	Текущий	Компл екс 2	
	19Совершен ствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Осуществляь продуктивное взаимодействие со сверстниками. Анализироватьи характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения.	Текущий	Компл екс 2	
	Совершенст вования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над	играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий. Оценка	Компл екс 2	

	Совершенст вования	собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	выполнять правильно технические действия. Осваивать технические действия.	техники выполнени я стойки и передвиже ний		
Кй		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Анализ своей деятельности в сравнении с классификацией	Текущий	Компл екс 2	
й	Сомплексны	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. анализ своей деятельности, сравнение, классификация.	Текущий	Компл екс 2	
Кй		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Действия постановки и решения проблемы.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Компл екс 2	
й	Сомплексны			Текущий		

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Основы гражданской идентичности личности в форме осознания « я « как гражданин России.	Текущ ий	Компл екс 3	
	Комплексны й	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражненияВзаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущ ий	Компл екс 3	
		смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»				
	Комплексны й	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Текущ ий	Компл екс 3	
	Комплексны й	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять дисциплину и трудолюбие. Потребность в общении с учителем.	Текущ ий	Компл екс 3	

	Комплексны й	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять упорство в достжении поставленных целей. Контролировать учебные действия.	Текущий	Компл екс 3	
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1 2	Оценка техники выполненя висов. Подтягивания в висе: м. «5» – 6 р. «4» – 4 р. «3» – 1 р. д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р. «3» – 4 р.	: ; ; ;	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Проявлять упорство в достижении цели. Знать правила техники безопасности.	Текущий	Ком пле кс 3	

Компле	ексны Перестроение из колонны по два в	Текущий	Комплекс 3		
й	колонну по одному с разведением и				
	слиянием по восемь человек в движении	т.			
	ОРУ с гимнастическими палками. Вског	c			
	в упор присев. Соскок прогнув-				
	выполнять опорный прыжок, строевые				
	упражнения.Правила техники				
	безопасности. Проявлять упорство в				
	достижении цели. знать правила игры.				

1	2	3	4	5	6	7	8
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей					
	Комплексны й	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю. Правила техники безопасности. Потребность общения с учителем.	Текущий			
	Комплексны й	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю, согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	Компл екс 3		

й	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю, согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	,	Компл екс 3	
Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	выполнять строевые	,	Компл екс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка			
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценивать игровые ситуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, Оценивать игровые стуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Оценивать игровые ситуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Компл екс 3		

Кой	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Волевая саморегуляция фв форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	3 ,	Компл екс 3	
Кой	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках.потребность в общении с учителем и сверстниками.Слушать и вступать в диалог.	<i>J</i> ,	Компл екс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8
		Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в	поведния и техники безопасности на гимнастике	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 3		

Лыжная подготовка – 18часов

Одновременный бесшажный ход Правила		
поведения на уроках лыжной подготовки.		
Температурный режим, требования к одежде на	Уметь	
занятиях лыжной подготовки. Попеременный и	передвигаться на	Комплекс 4
одновременный двухшажный ход. Безшажный	лыжах	
ход.		
Прохождение дистанции 1 км.		
Одновременный двушажный ход Проведение	Уметь	Комплекс 4

	передвигаться на лыжах		
лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновреме нного двушажно го хода	Комплекс 4
Попеременный двухшажный ход Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.			Комплекс 4
Повороты переступанием Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.			Комплекс 4
Спуски и подъемы Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновреме нного безшажног о хода	Комплекс 4
Подъем «полуелочкой»Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 4

Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Торможение «плугом»Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 4
сменой ходов. Подъема «елочкой»Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 4
Прохождение дистанции 2 -2,5км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	Комплекс 4
Спуски в средней стойке Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 4
Прохождение дистанции 2 - 3 км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможен ие «плугом»	Комплекс 4

Лыжные гонки 1 - 2км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 4
Круговая эстафета 13- 15Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохожден ия дистанции 1 - 2км. Основная группа — на время. Подготови тельная и спец.групп а — без учета времени	Комплекс 4
Лыжная эстафета.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 4
Соревнования на дистанцию 1 км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –	Уметь передвигаться на лыжах на спусках,		Комплекс 4

		мал. Подведение итогов проведения подготовки. Сдача задолжниками учебных норг		осуществлят подъем	Ь		
		Спортивные иг	ры (22 ч)				
Баскетб ол (22 ч)	материала	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	_	авилам; ьно технические а судейства на влять модействие	Текущий	Компле кс 5	
		мяча на месте. Остановка прыжком.	играть в баскетбол по упрощенным пр выполнять правиль	авилам;	Текущий	Компле кс 5	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	технические действия в игре. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.				
	й	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. способность к самооценке.	Текущий	Компл екс 5		

Комплексны	Стойка и передвижения игрока. Ведение	играть в баскетбол	Оценка	Компл	
й	мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от	по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения	техники стой- ки и передвиже	екс 5	
	головы после ловли мяча. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств	в условиях игровой деятельности.	ний игрока		
й	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий	Компл екс 5	

1	2	3	4	5	6	7	8
	й	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. применять знания о судействе на практике. анализ своей деятельности.	Текущий	Компл екс 5		
	Комплексны й	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка	играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Компл екс 3		

Комплексны й	двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять правильно технические действия в игре. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Оценка техники ведения мяча на месте		
Изучение нового материала Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности.	Текущий	Компл екс 5	
Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Формирование социальной роли ученика.	Текущий	Компл екс 5	

•

1	2	3	4	5	6	7	8
	Изучение нового материала	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Правила судейства.				
	Комплексны й	ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча с из- менением направ- ления	Компл екс 5		

Комплексны	Стойка и передвижения игрока. Ведение	играть в баскетбол по	Текущий	Компл
й	мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Формирование положительного отношения к учению.		екс 5
Комплексны й	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов:	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Компл екс 5
Комплексны й	(ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.	технические действия в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Правила судейства игр.	Оценка техники броска снизу в движении	
Комплексны й			Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8
	нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Взаимодействовать в команде при проведении спортивных игр.	,	Компл екс 5		
	Совершенст вования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок	играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Компл екс 5		

	Совершенст вования	одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в быстроизменяющихся условиях игровой деятельности.		
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Взаимодействовать со сверстниками.	Текущий	Компл екс 5
	Комплексны й	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Текущий	Компл екс 5
		Кроссовая под	готовка (9 ч)		
пересеченно й местности, преодолени	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Компл екс 6
е препятствий (9 ч)	Комбиниров анный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Компл екс 6

1	2	3	4	5	6	7	
	Комбиниров анный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). преодолевать себя. Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Компл екс 6		
	Комбиниров анный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Компл екс 6		
	Комбиниров анный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Компл екс 6		
	Комбиниров анный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Компл екс 6		
	Комбиниров анный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Компл екс 6		
	Комбиниров анный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Компл екс 6		

							i I
1	2.	3	4	5	6	7	i 8
•	_	5	•	· ·	· ·	,	

	Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). выбор эффективных способов решения игровых ситуаций.	Бег 2 км без учета времени	Компл екс 6	
		Легкая атле	етика (10 ч)			
Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	бегать на дистанцию 1000 м. основы знаний о ЧСС.	Текущий	Компл екс 7	
(2 ч)	Совершенст вования		бегать на дистанцию 1000 м (на результат). основы знаний о ЧСС.			
Спринтерск ий бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбиниров анный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Компл екс 7	
	Совершенст вования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Компл екс 7	
	Совершенст вования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта .правила судейства соревнований.	Текущий	Компл екс 7	
	2	3	4	5	6	 8

		Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Применение их на практике.		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Праавила судейства и применение ее.	Текущий	Компл екс 7
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Достижение личностно значимых результатов в фзическом совершенстве.	Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	Компл екс 7
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Волевая саморегуляция способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Компл екс 7

1	2.	3	4	5	6	7	8
	_		•		Ü	,	

Комбиниров анный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростносиловых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Умение использоваь ценности физической культуры для индивидуаьных потребностей.	<i>J</i> ,	Компл екс 7	
Комбиниров анный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность Д. остижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	3 ,	Компл екс 7	

6. Литература

8 кл.- Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл./ В.И. Лях – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2006