|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура» для 8 а класса

МБОУ «СОШ №83»

 Ермакова Константина Ивановича

учителя физической культуры

2017 – 2018 учебный год

**Рабочая программа по физической культуре (8 класс)**

по учебнику: Учебник: Физическая культура. 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В. Гурьев; под общей

редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: ООО «Русское слово - учебник», 2013. (ФГОС. Инновационная школа)

*Пояснительная записка*

Данная рабочая программа разработана на основе:

• Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования;

• Примерной основной образовательной программы основного общего образования образовательного учреждения. Основная школа, рекомендованной МОиН РФ,

• Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». 8-9 классы;

• Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы.» -М.: Просвещение, 2014.

• Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №83»

• Учебного плана МБОУ «СОШ №83» на 2017-2018 г.

**Цель курса**: школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Основные задачи курса:**

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

• – реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• – реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• – соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• – расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Программа рассчитана на 68 ч из расчета 2 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, национальные виды спорта.

*Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Подвижные и спортивные игры* (баскетбол, пионербол, волейбол, футбол, национальные виды спорта).

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики*. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

1. **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 68 ч (2 урока в неделю).

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

1. **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- 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;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1. **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно¬-массового зрелищного мероприятия, проявление адек¬ватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры**:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно¬-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,• о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры**:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры**:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на осно¬ве уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по¬ведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры**:

- 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.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки**. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Национальные виды спорта. Совершенствование технической и тактической подготовки.

**Прикладно-ориентированная подготовка**. Прикладно-ориентированные упражнения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре..

**Плавание** на груди/ спине, боку с грузом в руке.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика**. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 8 а классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программногоМатериала | Количество часов (уроков) | Четверть |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 2 | Спортивная игра волейбол | 10 |  |  | 4 | 6 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | 6 | 8 |  |
| 4 | Легкая атлетика | 18 | 8 |  |  | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | 8 | 8 |  |
| 6 |  Спортивная игра баскетбол | 10 | 10 |  |  |  |
|  | Итого | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

**Общее количество часов на 2017 -2018 учебный год - 68**

Общее количество учебных часов на I четверть - 18

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

 **Баскетбол**: Помощь в судействе. 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.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| По плану | факти-чески |
| ***Легкая атлетика -8 часов*** |
| 1 |  |  | Низкий старт | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.**Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |
| 2 |  |  | Бег 30 метров | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 30 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» –5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 1 |
| 3 |  |  | Бег с ускорением 70–80 м, | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |
| 4 |  |  | Бег на результат 100 метров | 1 | ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать100 м с максимальной скоростью | Бег 100 метров.Основная группаМальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 1 |
| 5 |  |  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега | 1 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч |  | Комплекс 1 |
| 6 |  |  | Прыжокв длину с разбега. | 1 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Прыжокв длину с разбега.Основная группаМальчики: 410-370-310Девочки: 360-310-260Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 1 |
| 7 |  |  | Метаниемалого мяча  | 1 | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки),до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч |  | Комплекс 1 |
| 8 |  |  | Бег на средние дистанции | 1 | Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 1000  |  | Комплекс 1 |
| ***Спортивные игры – 10 часов баскетбол*** |
| 9 |  |  | Передачи мяча | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх. |  | Комплекс 1 |
| 10 |  |  | Броски мяча по кольцу  | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |
| 11 |  |  | Штрафной бросок | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 |
| 12 |  |  | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техникипередачи мяча разными способами | Комплекс 3 |
| 13 |  |  | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 |  |  | Бросок одной рукой от плеча с местаУчебная игра 3х3 ,4х4 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 |
| 15 |  |  | Технические действия в защите. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |
| 16 |  |  | Учебно –тренировочная игра 3х3 ,4х4 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами 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 действия в игре. |  | Комплекс 3 |
| 17 |  |  | Игровые задания 3х3 ,4х4 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |
| 18 |  |  | Учебно –тренировочная игра  | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |

**Тематическое планирование на II четверть**

Общее количество учебных часов на II четверть – 14

Знать:

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

***Лыжный спорт***: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| По плану | фактически |
| ***Гимнастика – 6 часов*** |
| 19 |  |  | Кувырок вперед и назад | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |  | Комплекс 2 |
| 20 |  |  | Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д) | 1 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |  | Комплекс 2 |
| 21 |  |  | Мост –девочкиСтойка на голове – мальчики | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |  | Комплекс 2 |
| 22 |  |  | Акробатические элементы | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |
| 23 |  |  | Лазание по канату в два приема | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять технику лазания по канату  |  | Комплекс 2 |
| 24 |  |  | Лазание по канату | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять технику лазания по канату  | Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема | Комплекс 2 |
|  |  |  |  |  | ***Лыжная подготовка – 8 часов*** |  |  |  |
| 25 |  |  | Одновременный одношажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, те6мпературный режим.Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |  | Комплекс4 |
| 26 |  |  | Попеременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться налыжах | Техника попеременного двушажного хода | Комплекс4 |
| 27 |  |  | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | 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 | Прохождение дистанции 1 км. | Комплекс4 |
| 28 |  |  | Прохождение дистанции со сменой ходов | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах сменой ходов |  | Комплекс4 |
| 29 |  |  | Спуски  и  подъемы | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках |  | Комплекс4 |
| 30 |  |  | Поворот «плугом» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Поворот «плугом» | Комплекс4 |
| 31 |  |  | Подъема «елочкой» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | Комплекс4 |
| 32 |  |  | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. |  | Комплекс4 |

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 20

Знать:

 ***Лыжный спорт***. Виды лыжного спорта

***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

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

***Гимнастика*** Культурно–исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| по плану | фактически |
| ***Лыжная подготовка – 8 часов*** |
| 33 |  |  | Прохождение дистанции 1 км. |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах |  | Комплекс4 |
| 34 |  |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс4 |
| 35 |  |  | Круговая эстафета | 1 | 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 |  | Комплекс4 |
| 36 |  |  | Лыжная эстафета. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км | **Уметь** передвигаться на лыжах в среднем темпе |  | Комплекс4 |
| 37 |  |  | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | **Уметь** передвигаться на лыжах по пересеченной местности |  | Комплекс4 |
| 38 |  |  | Лыжные гонки до 1 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования.Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс4 |
| 39 |  |  | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом».Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах в среднем темпе |  | Комплекс4 |
| 40 |  |  | Прохождение дистанции в среднем темпе до5 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. | **Уметь** передвигаться на лыжах по дистанции  |  | Комплекс4 |
|  |  |  |  |  | ***Гимнастика – 8 часов*** |  |  |  |
| 41 |  |  | Висы и упоры.Строевые упражнения | 1 |  Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног). Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы на низкой перекладине. |  ПодтягиванияОсновная группаМальчики: 17-14-8Девочки: 9-7-5Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 2 |
| 42 |  |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине |  | Комплекс 2 |
| 43 |  |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат**Уметь** выполнять комбинацию на перекладине | Выполнения комбинации на перекладинеОсновная группаслитное выполнение всех элементов.Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения раздельно. | Комплекс 2 |
| 44 |  |  | Прикладные упражнения.  | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии |  | Комплекс 2 |
| 45 |  |  | Строевые упражнения. | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии |  | Комплекс 2 |
| 46 |  |  | Упражнения в равновесии | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке |  | Комплекс 2 |
| 47 |  |  | Комбинацияв равновесии | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения | Выполнение на оценку комбинации в равновесииОсновная группаслитное выполнение всех элементов.Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения раздельно. | Комплекс 2 |
| 48 |  |  | Комбинацияв равновесии | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения | Выполнение на оценку комбинации в равновесииОсновная группаслитное выполнение всех элементов.Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения раздельно. | Комплекс 2 |
|  |  |  |  |  | ***Спортивные игры – 4 часов*** ***волейбол*** |  |  |  |
| 49 |  |  | Передача над собой |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача 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 действия в игре |  | Комплекс 3 |
| 50 |  |  | Верхняя передача в парах через сетку. |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача 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 действия в игре |  | Комплекс 3 |
| 51 |  |  | Прямой нападающий удар |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Играпо упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 3 |
| 52 |  |  | Игра по упрощенным правилам |  | Подведение итогов по учебной четверти. Тестирование по теоретической части. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники Броска мяча в кольцо | Комплекс 3 |

**Тематическое планирование на 4 четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть - 16

Знать:

***Легкая атлетика*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

***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.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| по плану  | фактически |
| ***Легкая атлетика – 4 часов*** |
| 53 |  |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3х10 м. | **Уметь** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов |  | Комплекс1 |
| 54 |  |  | Метание малого мяча | 1 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов |  | Комплекс1 |
| 55 |  |  | Метание малого мяча на дальность | 1 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать мяч на дальность | Прыжок в высоту способом перешагиванияОсновная группаМальчики: 130-120-105Девочки: 115-105-95 | Комплекс1 |
| 56 |  |  |  | 1 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать мяч на дальность | Метание малого мяча на дальностьОсновная группаМальчики: 42-37-28Девочки: 27-21-17 | Комплекс1 |
| ***Спортивные игры - 6 часов волейбол*** |
| 57 |  |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способн. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 5 |
| 58 |  |  |  Нижний прием подачи | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь** играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 5 |
| 59 |  |  | Нападающий удара |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.  | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники нападающий удара | Комплекс 5 |
| 60 |  |  | Учебно – тренировочная игра |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 5 |
| 61 |  |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей  | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 5 |
| 62 |  |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения.  | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 5 |
| ***Легкая атлетика – 6 часов*** |
| 63 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег |  | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 5 |
| 64 |  |  |  |  | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 30 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» –5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 65 |  |  | Бег 30 метров |  | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 5 |
| 66 |  |  | Бег 60 метров |  | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  Бег 60 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 8,8; «4» – 9,7; «3» –10,5Девочки: «5» – 9,7; «4» – 10,2; «3» – 10,7Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 67 |  |  | Кроссовая подготовка |  | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 5 |
| 68 |  |  | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) |  | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь** бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки) | Бег 2000м., 1500м.Основная группа Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00.Девочки: 7,30; 8,00; 8,30подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 5 |