**Рабочая программа по «Физической культуре» 8класс**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 8класса составлена на основе Федерального Государственного общеобразовательного стандарта основной образовательной программы.

Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторских программ В.И.Лях, А.А.Зданович «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы».

В учебном плане на изучение физической культуры в 8классе предусмотрено 105 часов, 3часа в неделю.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область – «Физическая культура».

Контроль знаний осуществляется в форме тестирования и выполнения нормативов по физической культуре.

**Цель:**

- укрепление здоровья;

- развитие основных физических качеств;

- повышение функциональных возможностей организма;

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

**Задачи:**

Направлены на

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются разделами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела, тема**  **урока** | **Кол-во**  **часов** | **Элементы содержания** |
| **Лёгкая атлетика**  **12** |
|  | Спринтерский бег, эстафетный  бег. | 6 |  |
| 1 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80м) | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. |
| 2 | Бег 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Эстафетный бег. ОРУ. | 1 | Бег 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. |
| 3 | Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | 1 | Совершенствование ЗУН. 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. |
| 4 | Бег по дистанции  (70-80м).  Финиширование Эстафетный бег. | 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. |
| 5 | Бег 100 м с макс.  скоростью. | 1 | Бег 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 6 | Учётный урок. Бег на результат 100 м. | 1 | Учётный урок. Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| Прыжки в длину согнув ноги, метание малого мяча. | | 5 |  |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. | 1 | Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие  Скоростно-силовых качеств. |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. |
| 9 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | 1 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие  Скоростно-силовых качеств. |
| 10 | Совершенствование ЗУН. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | 1 | Совершенствование ЗУН. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 11 | Прыжки в длину на результат. | 1 | Прыжки в длину на результат. Техника выполнение метание мяча с разбега. |
| 12 | Бег на средние дистанции.  **Кроссовая**  **подготовка 10** | 1 | Бег на средние дистанции. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
|  | Бег по пересечённой местности. | 10 |  |
| 13-14 | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | 2 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. |
| 15 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости |
| 16 | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. |
| 17-18 | Совершенствование ЗУН. Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. | 2 | Совершенствование ЗУН. Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. |
| 19 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. | 1 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. |
| 20 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 | Совершенствование ЗУН. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. |
| 21 | Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление препятствий. | 1 | Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. |
| 22 | Учётный урок. Бег 2000 м (мин).  **Гимнастика**  **18** | 1 | Учётный урок. Бег 2000 м (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  | Висы. Строевые упражнения. | 7 |  |
| 23 | Висы. Строевые упражнения.  Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | 1 | Висы, строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 24 | Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом (девочки). | 1 | Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |
| 25-26 | Совершенствова-ние ЗУН. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. | 2 | Совершенствование ЗУН. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |
| 27 | Совершенствова-ние ЗУН. | 1 | Совершенствование ЗУН. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |
| 28 | Строевые упражнения. Комб на перекладине. | 1 | Строевые упражнения. Комбинация на перекладине. Развитие силовых качеств. |
| 29 | Учётный урок. Подтягивание. | 1 | Учётный урок. Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе. |
| Прикладные упражнения. Строевые упражнения. | | 6 |  |
| 30 | Упражнения в равновесии. | 1 | Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнёра вдвоём на руках. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 31 | Переноска партнёра вдвоём на руках. | 1 | Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 32 | Передвижение с грузом на плечах на неуравновешен-ной опоре. | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способ |
| 33-34 | Совершенствование ЗУН. | 2 | Совершенствование ЗУН. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 35 | Учётный урок. | 1 | Учётный урок. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Акробатика. | 5 |  |
| 36-37 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). | 2 | Акробатика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. |
| 38 | Кувырок назад и вперёд. | 1 | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (мальчики). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. |
| 39 | Длинный кувырок, стойка 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. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей, гибкости. |
| 40 | Учётный урок. | 1 | Учётный урок. 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 приёма. Развитие силовых способностей, гибкости. |
|  | Волейбол. | 18 |  |
| 41 | Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижение игрока. | 1 | Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростных качеств. |
| 42 | Играть в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | Играть в волейбол по упрощённым правилам. Развитие скоростных качеств. |
| 43-44 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. | 2 | Совершенствование ЗУН. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростных качеств. |
| 45-46 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. | 2 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростных качеств. |
| 47-48 | Совершенствова-ние ЗУН. Комбинации из разученных перем. | 2 | Совершенствование ЗУН. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростных качеств. |
| 49 | Передача в тройках после перемещения. | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростных качеств. |
| 50-51 | Передача над собой во встречных колоннах. | 2 | Совершенствование ЗУН. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростных качеств. |
| 52-53 | Нижняя прямая подача, приём подачи. | 2 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростных качеств |
| 54-55 | Нападающий удар в тройках. | 2 | Совершенствование ЗУН. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростных качеств. |
| 56 | Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростных качеств. |
| 57 | Совершенствование ЗУН. Комбинации из разученных перемещений. | 1 | Совершенствование ЗУН. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростных качеств. |
| 58 | Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | Игра в волейбол по упрощённым правилам. Выполнение технических действий в игре. |
|  | Баскетбол. | 27 |  |
| 59 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. | 1 | Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 60 | Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 61-62 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. | 2 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Учебная игра. |
| 63-64 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. | 2 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Учебная игра. |
| 65-66 | Бросок одной рукой от плеча с места. | 2 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 67 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 68 | Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. |
| 69 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей. |
| 70 | Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. | **1** | Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 71 | Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | Сочетание приёмов 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. |
| 72-73 | Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | 2 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 74 | Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль. |
| 75 | Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование ЗУН. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 76 | Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. |
| 77 | Позиционное нападение со сменой мест. | 1 | Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. |
| 78 | Позиционное нападение со сменой мест. | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| 79-80 | Совершенствовать ЗУН. | 2 | Совершенствовать ЗУН. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок Позиционное нападение со сменой мест Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| 81-82 | Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. | 2 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Развитие координационных способностей. |
| 83-84 | Взаимодействие игроков через заслон. | 2 | Совершенствование ЗУН. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков через заслон. Развитие координационных способностей. Учебная игра. |
| 85 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам, выполнение технических действий в игре. Развитие координационных способностей. |
| **Кроссовая подготовка** | | **10** |  |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | | 10 |  |
| 86 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 1 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ.  Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. |
| 87 | Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 | Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 88 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости |
| 89 | Бег в равномерном темпе. | 1 | Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 90 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. |
| 91-92 | Совершенствование ЗУН. Бег 20 минут. | 2 | Совершенствование ЗУН. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. |
| 93 | Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 94 | Учётный урок. Бег 2000 м (мальчики),  1500 м(девочки). | 1 | Учётный урок. Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| 95 | Специальные беговые упражнения. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| **Лёгкая атлетика 10** | |  |  |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 6 |  |
| 96 | Низкий старт  30-40 м. Бег по дистанции  (70-80 м). | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 97 | Бег 60 метров с максимальной скоростью. | 1 | Бег 60 метров с максимальной скоростью с низкого старта. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 98 | Бег по дистанции  (70-80 м). Эстафетный бег. | 1 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 99 | Финиширование. Эстафетный бег. | 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. |
| 100 | Специальные беговые упражнения. | 1 | Совершенствование ЗУН. 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. |
| 101 | Учётный урок. Бег на результат 100 м. | 1 | Учётный урок. Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. |
| Прыжок в высоту, метание малого мяча. | | 4 |  |
| 102 | Прыжок в высоту с11-13 шагов. | 1 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. |
| 103 | Метание теннисного мяча на дальность  с 5-6 шагов. | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. |
| 104 | Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 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. |
| 105 | Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность. | 1 | Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность. |

**Содержание тем учебного материала**

**Лёгкая атлетика – 22часа**

***Тема 1. Спринтерский бег. Эстафетный бег - 12часов***

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

Помощь в судействе. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.

***Тема 2. Прыжки в длину. Метание мяча – 10часа***

Обучение отталкиванию в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность.

Учащиеся должны **знать**

- инструкцию по технике безопасности на занятиях л/а;

- правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике.

**Уметь**

- пробегать с максимальной скоростью 100 метров;

- бегать в равномерном темпе до 20 минут;

- прыгать в длину с разбега;

- прыгать в длину с места;

- пробегать дистанцию 2000 метров на результат;

- метать мяч в мишень и на дальность.

**Кроссовая подготовка – 20часов**

***Тема 1. Бег с преодолением препятствий – 10часов***

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

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут, 12минут, 20минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.

***Тема 2. Бег по пересечённой местности – 10часов***

Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры.

Бег по пересечённой местности 2км. Кроссовый бег. Развитие скоростных способностей.

Учащиеся должны **знать**

- техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

- правила и организацию проведения соревнований по кроссу.

**Уметь**

- бегать в равномерном темпе до 20 минут.

- бегать по пересечённой местности, преодолевая препятствия;

- преодолевать дистанцию до 2000 метров.

**Гимнастика – 18часов**

***Тема 1. Висы. Строевые упражнения – 7часов***

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

Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).

***Тема 2. Опорный прыжок, строевые упражнения – 6часов***

Опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей.

***Тема 3. Акробатика -5часов***

Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.

Учащиеся должны **знать**

- технику безопасности на уроках гимнастики;

- правила составления и проведения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений на формирование и профилактику нарушений осанки;

- основы выполнения гимнастических упражнений, страховку во время занятий.

**Уметь**

- выполнять строевые упражнения, висы, прикладные упражнения;

- выполнять опорный прыжок;

- кувырки вперёд, назад, стойку на лопатках;

- выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.

- составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия, снятия утомления;

- подтягиваться;

- поднимать туловище, лежа на спине руки за головой.

**Спортивные игры – 45часов**

***Тема 1. Волейбол - 18часов***

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

***Тема 2. Баскетбол – 27часов***

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. Развитие координационных качеств.

Учащиеся должны **знать**

- технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

**Уметь**

- играть в волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять правильно технические действия при игре;

- играть в баскетбол по упрощённым правилам;

- выполнять правильно технические действия при игре.

**Требования к уровню подготовки учащихся 8 -го класса.**

В результате изучения содержания регионального компонента предмета «Физическая культура» учащихся 8-го класса должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных средств физической культуры на нормальное физическое развитие человека;

-правила составления и проведения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений на формирование и профилактику нарушений осанки;

-правила закаливания организма.

уметь

- составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия, снятия утомления;

-осуществлять самоконтроль с помощью измерения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м с высокого старта с опорой  на руку, с | 9,0 | 10,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 8 |  |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз за(30 сек) | 20 | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 9,0 | 10,25 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти  кувырков, с | 10,0 | 14,0 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Государственный образовательный стандарт общего образования.

2**.** Мейксон Г.И. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений (Текст) Г. И.Мейксон. – М.: Просвещение, 2010.

3. Основная образовательная программа МБОУ-СОШ с. Новосельское.

4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре, программы курса физического воспитания 8-9 классов общеобразовательных учреждений

( автор В.И. Лях ).

5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.

6. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастический конь,

гимнастический козёл, шведская стенка).

7. ЭОР «Физическая культура» (5-11 кла

**Список основной и дополнительной литературы**

1. Г.В.Бондаренков. Поурочные планы. Физкультура. 8 класс.

2. Журнал «Физическая культура в школе».

3. Железняк М.Н.Спортивные игры. -----М.,2010.

4. Кузнецов. В. С., Колодницкий Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа

в школе. – М., 2010.

5. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С.

Кузнецова, Г. А. – М., 2010.

6. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.

7. Макаров А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 2010.

8. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. Оценка качества подготовки выпускников

основной школы по физической культуре --- 2-е издание, стереотип. М.: Дрофа

9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б.

Кофмана. – М., 2010.

10. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова,

Г. А. Орлова. – М., 2010.

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

12.Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова,

Ю. П.Пузыря. – М., 2010.

13. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред.

Э. Найминова. – М., 2010.

14. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н.

Казаков. – М., 2010.