****

**Статус документа**

Составлена на основе стандартов и учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (составители: А.П. Матвеев, В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011)

Учебник: А.П. Матвеев Физическая культура. 5–11 класс – М.: Просвещение, 2011.

Настоящая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего и среднего (полного) общего образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

**Структура документа**

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий пять разделов: пояснительную записку; учебно-тематический план; требования к уровню подготовки учащихся; перечень учебно-методического обеспечения; нормативно-правовые документы (методические письма, требования к оценке знаний и др.)

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» являются:

В познавательной деятельности:

– использование наблюдений, измерений и моделирования;

– комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

– исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

– умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

– умение составлять планы и конспекты;

– умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

– самостоятельная организация учебной деятельности;

– владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

– соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

– владение умениями совместной деятельности

**Цели обучения**

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Таким образом, учебный план МБОУ Михайловской СОШ предусматривает обязательное изучение физической культуры в объёме 105 часов в 5-8, 10 классах и в объёме 102 часа в 9, 11 классах.

Из этого объема в примерной программе выделяется 10 % учебного времени, которое является резервным и используется создателями авторских учебных программ по своему усмотрению.

**Распределение учебного времени**

**прохождения программного материала по комплексной программе физического воспитания 8-9 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | | |
| **Класс** | | | | |
|  |  |  | **VIII** | **IX** |
| 1 | Базовая часть |  |  |  | **79** | **79** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** | | | | |
|  |  |  | **4** | **4** |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  |  | **18** | **18** |
| 1.4 | Легкая атлетика |  |  |  | **21** | **21** |
| 1.5 | Кроссовая подготовка |  |  |  | **18** | **18** |
| 2 | Вариативная часть |  |  |  | **26** | **23** |
| 2.1 | Баскетбол |  |  |  | **14** | **14** |
| 2.2 | «Стритбол» |  |  |  | **6** | **6** |
| 2.3 | «Пионербол» с элементами волейбола |  |  |  | **-** | **-** |
| 2.4 | Элементы волейбола |  |  |  | **6 (д.)** | **3 (д.)** |
| 2.5. | Элементы футбола. Футбол |  |  |  | **6 (м.)** | **3 (м.)** |
| **Итого** | |  |  |  | **105** | **102** |

**Примерное годовое распределение сетки часов на разделы программного материала по физической культуре (8-9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Учебная четверть** | | | | | | **Всего часов** |
| **I** | | **II** | **III** | **IV** | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | Процесс урока | | | | | | **4** |
| 1  1 | | 1  28 | 1  49 | 1  80 | |
| 2 | Легкая атлетика | 11  2-12 | |  |  | 10  93-102 | | **21** |
| 3 | Кроссовая подготовка | 9  16-24 | |  |  | 9  81-89 | | **18** |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики |  | | 18  29-46 |  |  | | **18** |
| 5 | Спортивные игры  (волейбол) |  | | 2  47-48 | 18+12  50-79 |  | | **18** |
| 6 | Вариативная часть | 6 | | 2 | 12 | 6 | | **26** |
| 3  13-15 | 3  25-27 |  |  | 3  90-92 | 3  103-105 |  |
| 6.1 | «Баскетбол» |  | | 6.1 (2) | 6.1 (12) |  | |  |
| 6.2 | «Стритбол» | 6.2 (3) | |  |  | 6.2 (3) | |  |
| 6.3 | «Пионербол» с элементами волейбола | 6.3 (3)-(д) | |  |  | 6.3 (3)-(д) | |  |
| 6.4 | «Волейбол» | 6.4 (3) – (д.) | |  |  | 6.4 (3) – (д.) | |  |
| 6.5 | Элементы футбола. Футбол | 6.5 (3) – ( м.) | |  |  | 6.5 (3) – ( м.) | |  |
| **Итого** | | **27** | | **21** | **31** | **26** | | **105** |

**Раздел III.** **Требования к уровню подготовки выпускников школы.**

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен***

**знать/понимать:**

 роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

 составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

 выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

 осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

 для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

 включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Раздел VI. Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:**

Методические пособия для учителя и дополнительная литература

Лях В. И., Сданевич А.А. Физическая культура 8 – 9 классы. – Просвещение 2011.; Виленский М.Я., Туревский И.М.

и др. Физическая культура 5, 6, 7 классы

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

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

Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

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

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

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

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

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

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

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

Журнал «Физическая культура в школе».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Дата** | **Содержание:**  **стандартный уровень** | **Элементы содержания** | **Контроль знаний** | **Инвен-**  **тарь** |
| **1-четверть. Основы знаний по ФК (1 ч) Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | |  |
| 1 | Содержание занятий по Ф.К. на учебный год. Вводный инструктаж по Т/Б на уроках Л/А | .09. | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта  **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта  **Уметь** пробегать  100 м с максимальной скоростью  **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч  **Уметь** пробегать дистанцию 1500 (2000 м) | Инструктаж по ТБ.  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 уп-ражнений для развития скоростных качеств  Бег на результат 100 м. ОРУ.  Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.  Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега  Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | Текущий  Без учета времени  Фронтальный  Корректировка выполнения команд  Фиксирование результатов  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания  Корректировка техники прыжков  Выполнения правил игр  Страховка, коррекция движений  Фиксирование дозировки, точность исполнения  Контроль над правильностью выполнения |  |
| 2 | ОРУ. Технический контроль развития. ОФК – круговая тренировка. | .09 |  |
| 3 | ОРУ. Круговая тренировка – контроль за техникой выполнения Л/А упражнений. | .09. |  |
| 4 | ПФПУ: Поднимание туловища 30с. Наклоны из положения сидя (гибкость). | .09. |  |
| 5 | ПФПУ: прыжки в длину с места.  Подтягивание (м); отжимание (д) | .09. |  |
| 6 | ОРУ. Спринтерский бег . Бег 30; 60м. Контроль – прогноз. | .09. |  |
| 7 | ОРУ. Метание мяча 150г. Контроль  Эстафетный бег 150м. Челночный бег 3x10м. | .09. |  |
| 8 | ОРУ. Бег 30м. – учет – контроль на технику прыжка в длину с разбега. | .09. |  |
| 9 | ОРУ. Бег 60м. СУВ  Бег 1000м. СУВ. Контроль – прогноз. | .09. |  |
| 10 | ОРУ. Метание мяча 150г. – учет.  Низкий старт 60м. РДК – сила. | .09. |  |
| 11 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега – результат. Челночный бег 3х10 м. | .09. |  |
| 12 | ОРУ. Беговая эстафета 150 м. Учет основных физических качеств (отжимание м-д) | .09. |  |
| **Вариативная часть (3 ч)** | | | | | |  |
| 13 | ОРУ. Развитие ОФК через игровую деятельность. Элементы волейбола (д); футбол (м) | .10. |  |  |  |  |
| 14 | ОРУ. С/игры «Стритбол» 3х3 (д); футбол (м) | .10. |  |
| 15 | ОФП. С/игры отработка элементов волейбола (д); футбола (м) | .10. |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | |  |
| 16 | Кроссовая подготовка. Т/Б на уроках. Бег по п/местности. 1000х800м. БУВ. | .10. | **Уметь** в равномерном темпе преодолевать препятствия и бег до 3000х2000м | Бег 3000х2000м БУВ и 2000м. СУВ.  Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения  Специальные беговые упражнения.  Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | Текущий  Фронтальный: выполнение комбинации  из разученных элементов  Оценка техники выполнения висов.  Корректировка движений, страховка  Корректировка движений, контроль над  правильностью выполнения  Выполнение правил |  |
| 17 | ОРУ. Бег 1000м. СУВ. Э/тесты для развития ОФК | .10. |  |
| 18 | ОРУ. Бег 2000 м СУВ. Контроль-прогноз | .10. |  |
| 19 | ОРУ. Бег 2000 м БУВ | .10. |  |
| 20 | ОРУ. Бег 3000х2000 м БУВ | .10. |  |
| 21 | Ору. Игровые упражнения для развития ОФК. Тестирование | .10. |  |
| 22 | ОРУ. Бег 2000 м СУВ | .10. |  |
| 23 | Бег 1000 м СУВ с последующим 400 м БУВ | .10. |  |
| 24 | ОРУ. Равномерный бег в умеренной интенсивности 3000х2000 м БУВ по п/местности | .10. |  |
| **Вариативная часть (3 ч)** | | | | | |  |
| 25 | ОРУ. С/игры «Стритбол» 3х3 (д); футбол (м) | .10. |  |  |  |  |
| 26 | ОРУ, С/игры элементы волейбола (д); футбола (м) | .10 |  |
| 27 | ОФП. С/игры «Стритбол» 3х3 (м-д) | .11. |  |
| **2-четверть. Гимнастика (18 ч)** | | | | | |  |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. Т/Б на уроках. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | .11. | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине  **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат  **Уметь** выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии  расхождение при встрече на гимнастической скамейке  **Уметь** выполнять строевые упражнения  **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей  Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе  ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | Текущий  Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов.  Оценка техники выполнения висов.  Корректировка движений, страховка.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения.  Выполнение правил. |  |
| 29 | ОРУ. Освоение строевых упражнений. Организующие команды и приемы. | .11. |  |
| 30 | ОРУ. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Развитие силовых способностей. | .11. |  |
| 31 | ОРУ. Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности. Развитие гибкости. Развитие силовых способностей. | .11. |  |
| 32 | ОРУ. Гимнастические упражнения прикладной направленности. РДК – сила. | .11. |  |
| 33 | ОРУ. Элементы атлетической гимнастики . Учет основных физических качеств (подтягивание). | .11. |  |
| 34 | ОРУ. Вольные и прикладные упражнения. Освоение и совершенствование висов и упоров. | .11. |  |
| 35 | ОФП. Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций. Контроль – прогноз. | .11 |  |
| 36 | ОРУ. Освоение акробатических упражнений из ранее изученных и разученных элементов. Развитие силовых способностей. | .11. |  |
| 37 | ОРУ. Круговая тренировка на развитие и совершенствование основных физических качеств. | .12. |  |
| 38 | ОРУ. Упражнения на развитие и совершенствование координационных способностей. Упражнения на равновесие – комбинация (бревно). | .12. |  |
| 39 | ОРУ. Игры с использованием гимнастических и акробатических упражнений. Учет основных физических качеств (отжимание). | .12. |  |
| 40 | ОРУ. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Развитие силовых способностей. | .12. |  |
| 41 | ОРУ. Акробатическая комбинация. Контроль – прогноз. Выполнение индивидуальных акробатических комбинаций. | .12. |  |
| 42 | ОРУ. Упражнения в равновесии – комбинация на гимнастическом бревне. Развитие скоростно-силовых качеств. | .12. |  |
| 43 | ОРУ. Совершенствование акробатических комбинаций – составленных учащимися исходя из собственной подготовленности. | .12. |  |
| 44 | ОРУ. Акробатическая комбинация – контроль. Учет основных физических качеств (скакалка). | .12. |  |
| 45 | ОФП. Развитие и совершенствование опорных прыжков. | .12. |  |
| **Вариативная часть (3 ч)** | | | | | |  |
| 46 | ОРУ. Выполнение опорных прыжков – учет. | .12. |  |  |  |  |
| 47 | ОРУ. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски по заданию. | .12. |  |
| 48 | ОРУ. Двусторонняя игра. Штрафной бросок. | .12. |  |
| **3-четверть. Основы знаний (1ч)**  **Спортивные игры. Волейбол (30ч)** | | | | | |  |
| 49 | Волейбол. Правила Т/Б в волейболе. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | .01. | **Уметь:**  Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры.  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий в процессе игровой деятельности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. |  | Текущий.  Индивидуализация нагрузки.  Выполнять нормативы физической подготовки по волейболу и баскетболу Фиксирование дозировки.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  - выполнения команд  - техники движения  - техники и такта  - техники игры.  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники штрафного броска.  Оценка техники бросков. |  |
| 50 | ОРУ. Правила игры. Судейство. Терминология волейбола. | .01. |  |
| 51 | ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Передачи мяча по заданию. | .01. |  |
| 52 | ОРУ. Игровые упражнения для развития ОФК. Развитие координационных качеств.Прыжки с места-учет. | .01. |  |
| 53 | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передач мяча. РДК – сила. | .01. |  |
| 54 | ОРУ. Верхняя передача мяча над собой. Игровые моменты по заданию. | .01. |  |
| 55 | ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Упражнения для совершенствования техники подачи. | .01. |  |
| 56 | ОРУ. Передача мяча различными способами на месте в парах через сетку. .Приеммяча снизу. | .01. |  |
| 57 | ОРУ. Индивидуальная работа с мячами в парах на развитие координационных качеств. Челночный бег 3х10-учет. | .01. | Применять и использовать игру в организации активного отдыха на открытом воздухе. |  |
| 58 | ОРУ. Передачи мяча сверху и снизув два приема. Игра по упрощенным правилам.  Прыжки со скакалками. | .02. | На овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |
| 59 | ОРУ. Подача сверху-прием снизу.  Передача в два приема в парах.  Подача-учет. | .02. | На освоение и совершенствование ловли и передачи мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника.  Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях. |  |  |
| 60 | ОРУ. Сочетание приемов подачи, передачи, нападающего удара. Личная защита игрока.Страховка. | .02. | На освоение и совершенствование техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменениями направле6ния движения и скорости.  Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |
| 61 | ОРУ. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Учебная игра. | .02. | На овладение и совершенствование техники передач мяча. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после видения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием в прыжке.  Варианты бросков мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Броски с различных дистанций по заданию. |  |
| 62 | ОРУ.Совершенствование подачи приема подачи.Передача мяча в парах-учет. | .02. | На освоение индивидуальной техники защиты и совершенствование техники защитных действий. | Вырывание и выбивание мяча.  Перехват мяча.  Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).  Личная и зонная защита. |  |
| 63 | ОРУ. Освоение индивидуальной техники защиты-блокирование.Нападающий удар.  Прием подачи снизу-учет. | .02. | На закрепление техники владения мячом и развития, и совершенствования координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Развитие, и совершенствование координационных качеств и координационных способностей. |  |
| 64 | ОРУ. Сочетание приемов из освоенных элементов техники передач мяча. Передача мяча в три приема. | .02. | На закрепление и совершенствование техники перемещений и владения мячом. | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |
| 65 | ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Передачи различными способами по заданию. | .02. |  |  |  |  |
| 66 | ОРУ. Позиционное нападение с изменением позиций в сочетании техники приемов игры. | .02. |  |
| **Вариативная часть (Волейбол.Баскетбол – 12ч)** | | | | | |  |
| 67 | ОРУ.Совершенствование игровых командных действий.Поднимание туловища- учет. | .02. | На освоение и совершенствование тактики игры. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5х0) без изменения позиции игроков. С изменением позиций.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2.  Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».  Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».  Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  Нападение через центрового.  Позиционное нападение через скрестный выход. |  |  |
| 68 | ОРУ. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Игровое задание-передачи мяча только снизу. | .02. |  |
| 69 | ОРУ. Игровые моменты волейбола. Основы развития игровой памяти, внимания и мышление. | .02 |  |
| 70 | ОРУ. Правила волейбола. Передачи мяча в движении различными способами. | .03. |  |
| 71 | ОРУ. Учет ОФК (отжимание). Игра в волейбол по основным правилам. | .03. | На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам – мини-баскетбол. Игры и игровые задания 2х1, 3х1, 3х2, 3х3. |  |
| 72 | ОРУ. Позиционное нападение со сменой места. Подача мяча. | .03. |  | Игра по правилам мини-баскетбола. Учебные игры.  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Игра по правилам. |  |
| 73 | ОРУ. Нападающий удар.Блок. Страховка. Учебная игра . | .03. |  |
| 74 | ОРУ. Учет ОФК (подтягивание). Игровое задание -передачи в два приема. | .03. |  |  |  |  |
| 75 | ОРУ. Сочетание приемов подачи, передачи, нападающий удар с сопротивлением. | .03. |  |
| 76 | ОРУ. Быстрые короткие передачи. Учебная игра по заданию. | .03. |  |
| 77 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков в защите. Двусторонняя игра по основным правилам. | .03 |  |
| 78 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра по основным правилам. | .03 |  |
| 79 | ОРУ. Нападение быстрой передачей. Двусторонняя игра в волейбол. | .04 |  |
| 80 | Основы знаний: Кроссовая подготовка и легкая атлетика. Т/Б на уроках. | .04. |  |
| **4-четверть. Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | |  |
| 81 | Кроссовая подготовка. Т/Б на уроках. Бег по п/местности. 1000х800м. БУВ. | .04. |  | Бег 3000х2000м БУВ и 2000м. СУВ.  Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения  Специальные беговые упражнения.  Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | Текущий  Фронтальный: выполнение комбинации  из разученных  элементов  Оценка техники выполнения висов.  Корректировка движений, страховка  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения.  Выполнение правил. |  |
| 82 | ОРУ. Бег 1000м. СУВ. Э/тесты для развития ОФК | .04. |  |
| 83 | ОРУ. Бег 2000 м СУВ. Контроль-прогноз | .04. |  |
| 84 | ОРУ. Бег 2000 м БУВ | .04. |  |
| 85 | ОРУ. Бег 3000х2000 м БУВ | .04. |  |
| 86 | Ору. Игровые упражнения для развития ОФК. Тестирование | .04. |  |
| 87 | ОРУ. Бег 2000 м СУВ | .04. |  |
| 88 | Бег 1000 м СУВ с последующим 1000 м БУВ | .04 |  |
| 89 | ОРУ. Бег 1000 м СУВ с последующим 1000 м П. и С. 3х2. | .04 |  |
| **Вариативная часть (3 ч)** | | | | | |  |
| 90 | ОРУ. Развитие ОФК через игровую деятельность. Элементы волейбола (д); футбол (м) | .04 |  |  |  |  |
| 91 | ОРУ. С/игры «Стритбол» 3х3 (д); футбол (м) | .04 |  |
| 92 | ОФП. С/игры отработка элементов волейбола (д); футбола (м) | .05.  ((02.05) |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | |  |
| 93 | ОРУ. Технический контроль развития. ОФК – круговая тренировка. | .05 | Знать правила ТБ на уроках л/а.  Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Инструктаж по ТБ.  Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнения правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения.  Контроль над правильностью выполнения. |  |
| 94 | ОРУ. Круговая тренировка – контроль за техникой выполнения Л/А упражнений. | .05. |  |
| 95 | ПФПУ: Поднимание туловища 30с. Наклоны из положения сидя (гибкость). | .05. |  |
| 96 | ПФПУ: прыжки в длину с места.  Подтягивание (м); отжимание (д) | .05.  ( .05) | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта  Уметь пробегать  100 м с максимальной скоростью  Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч  Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м) | Правила использования л/а уп-ражнений для развития скоростных качеств  Бег на результат 100 м. ОРУ.  Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.  Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега  Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. |  |
| 97 | ОРУ. Спринтерский бег . Бег 30; 60м. Контроль – прогноз. | .05. |  |
| 98 | ОРУ. Метание мяча 150г. Контроль  Эстафетный бег 150м. Челночный бег 3x10м. | .05. |  |
| 99 | ОРУ. Бег 30м. – учет – контроль на технику прыжка в длину с разбега. | .05. |  |
| **Вариативная часть (6ч)** | | | | | |  |
| 100 | ОРУ. Бег 60м. СУВ  Бег 1000м. СУВ. Контроль – прогноз. | .05 |  |  |  |  |
| 101 | ОРУ. Метание мяча 150г. – учет.  Низкий старт 60м. РДК – сила. | .05. |  |
| 102 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега – результат. Челночный бег 3х10 м. | .05. |  |
| 103 | ОРУ. Беговая эстафета 150 м. Учет основных физических качеств (отжимание м-д) | .05 |  |
| 104 | ОРУ. С/игры «Стритбол» 3х3 (д); футбол (м) | .05 |  |
| 105 | ОРУ, С/игры элементы волейбола (д); футбола (м) | .05 |  |

**Раздел V. Нормативно-правовые документы (методические письма, требования к оценке знаний и др.)**

* Закон РФ от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании» (ст. 7, ст. 32);
* Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования;
* Приказ Минобразования России от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* Приказ Минобрнауки России от 27.12.2011 г. № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год»;
* Школьный учебный план на 2012 - 2013 учебный год;
* Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45;
* Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации //Вестник образования России.-2003, июль, №13.

**Контроль реализации программы по развитию физических качеств учащихся по четвертям 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| четверть | **Контрольные упражнения (тесты)** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| **I**  **четверть** | Подтягивание из виса. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 3 | 17 | 13 | 9 |
| Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 12 | 9 | 6 |
| Бег 30м (сек) | 4,7 | 5,5 | 5,8 | 4,9 | 5,9 | 6,1 |
| Бег 60м (сек) | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Бег 1000м (мин сек) | 3.45 | 4.00 | 4.25 | 4.35 | 4.50 | 5.15 |
| Метание мяча (150г) на дальность (м) | 42 | 37 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| **II**  **четверть** | Подтягивание из виса. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 3 | 17 | 13 | 9 |
| Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 12 | 9 | 6 |
| Прыжки через скакалку 1 мин (кол-во раз) | 160 | 155 | 140 | 150 | 145 | 130 |
| Челночный бег 3х10м (сек) | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз) | - | - | - | 34 | 30 | 27 |
| Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) | 16 | 14 | 10 | - | - | - |
| Наклон туловища из положения сидя (см) | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 10 |
| **III**  **четверть** | Подтягивание из виса. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 3 | 17 | 13 | 9 |
| Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 12 | 9 | 6 |
| Бросок н/мяча сидя 1кг (м) | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,5 | 4,0 | 3,5 |
| **IV**  **четверть** | Подтягивание из виса. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 3 | 17 | 13 | 9 |
| Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 12 | 9 | 6 |
| Бег 30м (сек) | 4,7 | 5,5 | 5,8 | 4,9 | 5,9 | 6,1 |
| Бег 60м (сек) | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Бег 1000м (мин сек) | 3.45 | 4.00 | 4.25 | 4.35 | 4.50 | 5.15 |
| Бег 2000м (мин сек) | 9.00 | 9.30 | 10.30 | 10.30 | 11.30 | 12.00 |
| Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз) | 28 | 25 | 22 | 24 | 20 | 18 |

