

Беловская основная общеобразовательная школа,
филиал МКОУ «Яланская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрена»
на заседании
педсовета
Протокол № 1
от «29» августа 2017г

«Утверждаю»
директор школы


Файзуллина Н.И.

Приказ № 169 от 29.08.2017г



Рабочая программа по предмету Физическая культура

8 класс

Составитель: Файзуллина Ф.З
учитель физкультуры I
квалификационной категории

2017/18 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования, рекомендованной Министерством образования и науки РФ и с учетом программы физического воспитания (Под редакцией Матвеева А.П., 2008), допущенной Министерством образования РФ.

Цель:

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.

Задачи:

укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

осваивать знания 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; воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Учебный план школы отводит 102 часа на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе. Преподавание ведется по УМК Матвеева А.П.

Содержание образовательной области «Физическая культура» осваивается в рамках отдельного школьного предмета с таким названием.

Изменения и дополнения включены в рабочую программу с учетом имеющегося оборудования и инвентаря в школе, отсутствия спортзала.

В программу вводится модульный превентивный курс «Профилактика употребления психоактивных веществ и предупреждение ВИЧ – инфекции» для реализации на практике двух основополагающих принципов профилактики: причинную ориентированность и позитивную направленность (2ч)

2.Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 8 класс, учащиеся должны:

1. Знать и иметь представления:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

3. Учебно - тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуры	в процессе урока
2	Легкая атлетика	28
3	Спортивные игры	29
4	Гимнастика с элементами акробатики	20
5	Лыжная подготовка	25
	Итого	102

4. Содержание учебного предмета

Теоретические сведения, основы знаний

1. Внешние факторы и резервы здоровья:

- а) социальная среда как фактор здоровья;
- б) природная среда как фактор здоровья;
- в) советы домашнего доктора.

2. Физическое развитие - ведущий фактор здоровья:

- а) профилактика и исправление нарушений в физическом развитии школьника.

Легкоатлетические упражнения (28ч)

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.

Спортивная ходьба. Спринтерский бег («эстафетный»; «кроссовый»). Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной мишени с места и разбега.

Гимнастика с элементами акробатики (20ч)

Акробатические упражнения и комбинации - кувырок вперед (назад) в группировке, длинный кувырок. Опорные прыжки - прыжок через гимнастического козла, согнув ноги.

Подтягивания на перекладине. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Стойка на лопатках. Мост лежа и стоя с помощью (д)

Лыжная подготовка (25 ч)

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным, одношажным).

Повороты на месте «переступанием».

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»), спуски в низкой и основной стойке. Коньковый ход. Прохождение дистанции.

Спортивные игры (29 ч)

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча, стоя на месте; групповые и индивидуальные тактические действия.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча стоя на месте.

Футбол: (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Удары, остановки и ведения мяча. Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Тематическое планирование – 8 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол -во ч	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание
1 –я четверть – 24ч					
1	Техника безопасности на уроках физкультуры	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предмета. Высокий старт. Бег с ускорением 30, 60м	Знать: правила ТБ на уроках Уметь: правильно выполнять технику высокого старта	ОРУ
2	Бег на короткие дистанции Низкий старт	1	ОРУ. Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 30,60м	Знать: правила ТБ на уроках Уметь: выполнять высокий старт, старт с опорой на одну руку	ОРУ
3	Бег на короткие дистанции Низкий старт	1	ОРУ. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скорост/качеств	Уметь: выполнять высокий старт, старт с опорой на одну руку	ОРУ
4	Бег на короткие дистанции Низкий старт	1	ОРУ. Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением (30,60)	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30, 60 м)	Прыжки со скакалкой
5	Прыжок в длину с места, с разбега	1	ОРУ. Челночный бег 3/10м. Прыжок в длину с места, разбега. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать челночный бег; прыгать в длину с места и с разбега	Прыжки со скакалкой
6	Прыжок в длину с места, с разбега	1	Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места, с разбега «прогнувшись»	Уметь: бегать челночный бег; прыгать в длину с места и с разбега	Прыжки со скакалкой
7	Прыжок в длину с места, с разбега	1	ОРУ. Челночный бег 3*10м. (тест на время) Прыжок в длину с места и с разбега «прогнувшись»	Уметь: бегать со скоростью челн/ бег 3*10м; прыгать с места, разбега	Наклон вперед
8	Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места и с разбега способом «прогнувшись»	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега	Наклон вперед
9	Ведение мяча. Бросок мяча	1	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе и беге. Бросок мяча одной и двумя руками.	Знать: правила безопасно - сти при работе с мячами. Уметь: выполнять технику ведения и бросков мяча	Подтягивание
10	Ведение и броски мяча	1	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе и беге. Бросок мяча одной и двумя руками.	Уметь: выполнять технику ведения и бросков мяча	Подтягивание
11	Ведение мяча в движении.	1	ОРУ. Ведение мяча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками.	Уметь: выполнять технику ведения и бросков мяча	Подтягивание
12	Ведение мяча в движении	1	Ведение мяча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками.	Уметь: выполнять ведения и броски мяча в движении	Подтягивание

13	Ловля и передача мяча	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Вырывание и выбивание мяча	Уметь: выполнять ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	Броски и ловли мяча
14	Ловля и передача мяча	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Вырывание и выбивание мяча	Уметь: выполнять ловли и передачи мяча двумя руками от груди, вырывания и выбивания мяча.	Броски и ловли мяча
15	Ловля и передача мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Вырывание и выбивание мяча	Уметь: выполнять ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	Броски и ловли мяча
16	Ловля и передача мяча	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Вырывание и выбивание мяча.	Уметь: выполнять ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	Метание мяча
17	Метание малого мяча с места	1	ОРУ. Метание малого мяча с места в цель и на дальность с разбега.	Уметь: выполнять технику метания мяча с места и с разбега;	Метание мяча
18	Метание малого мяча с разбега	1	ОРУ. Метание малого мяча с места в цель и на дальность с разбега.	Уметь: выполнять технику метания мяча с места и с разбега;	Метание мяча
19	Метание малого мяча на дальность	1	ОРУ. Метание малого мяча с места в цель и на дальность с разбега.	Уметь: выполнять технику метания мяча с места и с разбега;	Метание мяча
20	Ведения мяча, удары и остановки мяча	1	ОРУ. Удары, остановки и ведения мяча. Игра в мини-футбол	Уметь: выполнять удары, остановки и ведения мяча	Сгибание и разгибание рук
21	Ведения мяча, удары и остановки мяча	1	ОРУ. Удары, остановки и ведения мяча. Игра в мини-футбол	Уметь: выполнять удары, остановки и ведения мяча	Сгибание и разгибание рук
22	Ведение мяча с изменением направления	1	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в мини-футбол	Уметь: выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости	Сгибание и разгибание рук
23	Бег в чередовании с ходьбой	1	ОРУ без предмета. Бег в чередовании с ходьбой.	Уметь: выполнять технику бега в чередовании с ходьбой	Сгибание и разгибание рук
24	Бег в чередовании с ходьбой	1	ОРУ без предмета. Бег в чередовании с ходьбой.	Уметь: выполнять технику бега в чередовании с ходьбой	Поднимание туловища
2 –я четверть -24ч					
25	Бег в чередовании с ходьбой	1	Равномерный бег до 3 мин. Чередовать ходьбу и бег.	Уметь: выполнять бег в чередовании с ходьбой	Поднимание туловища

26	Бег в чередовании с ходьбой	1	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Битбол»	Уметь: выполнять бег в чередовании с ходьбой	Поднимание туловища
27	Броски и ловли мяча.	1	ОРУ в виде игры «Вызов номеров» Броски и ловли мяча. Игра в наст/теннис	Уметь: выполнять броски и ловли мяча	Поднимание туловища
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Кувырок вперед	1	Т/б на уроках в коридоре. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед	Знать: правила безопасности в коридоре, на матах Уметь: выполнять перекаты, кувырок	Наклон вперед
29	Кувырок вперед	1	Упражнения сидя и лежа на матах. Кувырок вперед слитно.	Уметь: выполнять кувырок вперед	Наклон вперед
30	Кувырок вперед	1	Кувырок вперед слитно. Прыжки со скакалкой	Уметь: выполнять кувырок вперед	Наклон вперед
31	Стойка на лопатках.	1	Стойка на лопатках. Упражнения сидя и лежа на матах	Уметь: выполнять стойку на лопатках	Наклон вперед
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1	ОРУ без предмета. Кувырок вперед в стойку на лопатках Прыжки со скакалкой	Уметь: выполнять перекаты, стойку на лопатках	Гимнастика для глаз
33	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Упражнения для стопы. Эстафеты с мячами.	Уметь: выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках	Гимнастика для глаз
34	Кувырок назад	1	Кувырок назад. Упражнения сидя и лежа на матах.	Знать: Т/б при выполнении кувырка назад. Уметь: выполнять кувырок	Гимнастика для глаз
35	Кувырок назад	1	Гимнастика для глаз. Кувырок назад из упора присев. Эстафеты	Уметь: выполнять кувырок назад, эстафеты	Гимнастика для глаз
36	Кувырок назад	1	Упражнения для стопы. Кувырок назад в полушпагат.	Уметь: выполнять кувырок назад, эстафеты	Упражнения с теннисным мячом
37	Кувырок назад	1	Кувырок назад в полушпагат Эстафеты с кубиками.	Уметь: выполнять кувырок назад, эстафеты с кубиками	Упражнения с теннисным мячом
38	Мост с помощью. Длинный кувырок с места	1	Упражнения сидя и лежа на матах. Мост лежа и с помощью.	Уметь: выполнять мост лежа и с помощью	Упражнения с теннисным мячом
39	Мост с помощью Длинный кувырок с места	1	Упражнения с мешочками на голове. Мост лежа и с помощью. Игра в наст/теннис	Уметь: выполнять правильно упражнения с мешочками, мост лежа и с помощью	Упражнения для развития силы
40	Мост с помощью Длинный кувырок с места	1	Упражнения сидя и лежа на матах. Мост лежа, с помощью.	Уметь: выполнять мост лежа, стоя упражнения сидя и лежа на матах	Упражнения для развития силы
41	Мост с помощью Длинный кувырок с места	1	Упражнения сидя и лежа на матах. Мост лежа и с помощью	Уметь: выполнять мост лежа и с помощью.	Упражнения для развития силы

42	Опорный прыжок Стойка на голове и на руках	1	Упражнения с мешочками на голове. Опорный прыжок ноги врозь (д), согнув ноги Стойка на голове и на руках	Знать: правила безопасности при прыжке через козла. Уметь: выполнять опорный прыжок ноги врозь	ОРУ
43	Опорный прыжок. Стойка на голове и на руках	1	Опорный прыжок ноги врозь (д), согнув ноги (м), Стойка на голове и на руках (м)	Уметь: прыгать опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги	ОРУ
44	Опорный прыжок Стойка на голове и на руках	1	Опорный прыжок ноги врозь (д), согнув ноги (м) Стойка на голове и на руках (м)	Уметь: прыгать опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги	ОРУ
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	Т/б на уроках лыжной подготовки; Попеременный двухшажный ход.	Знать: Т/б на уроках; требования к одежде по лыжной подготовке Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом	Приседание на одной ноге
46	Попеременный двухшажный ход	1	ОРУ без предмета. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Знать: правила поведения на занятиях по лыжам Уметь: выполнять повороты переступанием	Приседание на одной ноге
47	Попеременный двухшажный ход	1	ОРУ без предмета. Попеременный двухшажный ход	Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход	Приседание на одной ноге
48	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом по лыжне	Приседание на одной ноге

3 –я четверть -30ч

49	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции - 1 км	Знать: т/б на уроках лыжной подготовки; Уметь: передвигаться попеременным шагом	Сгибание и разгибание рук
50	Подъем «ёлочкой» Пишем книгу рекордов (пав)	1	Подъем «ёлочкой. Спуски в основной и низкой стойке. Передвижение по лыжне попеременным двухшажным ходом	Уметь: выполнять спуски в высокой и низкой стойке, подъем «ёлочкой»	Сгибание и разгибание рук
51	Подъем «ёлочкой» О спорте и не только (пав)	1	Спуски в основной и низкой стойке. Подъем «ёлочкой» Передвижение попеременным двухшажным ходом	Уметь: выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъем «ёлочкой»	Сгибание и разгибание рук
52	Повороты на месте переступанием.	1	Повороты на месте переступанием. Спуски в низкой и основной стойке	Уметь: выполнять повороты на месте переступанием	Сгибание и разгибание рук

53	Повороты на месте переступанием	1	Повороты на месте переступанием. Спуски в низкой и основной стойке	Уметь: выполнять повороты на месте переступанием	Сгибание и разгибание рук
54	Одновременный одношажный ход	1	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять одновременный одношажный ход	Поднимание туловища
55	Одновременный одношажный ход	1	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости	Уметь: выполнять одновременный одношажный ход	Поднимание туловища
56	Одновременный одношажный ход.	1	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять одновременный одношажный ход	Поднимание туловища
57	Одновременный одношажный ход	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение по лыжне изученным ходом	Уметь: выполнять одновременный одношажный ход	Приседание на одной ноге
58	Торможение плугом и упором	1	Ходьба по равнине «ёлочкой». Торможение плугом и упором	Уметь: выполнять ходьбу «ёлочкой», тормозить плугом и упором	Приседание на одной ноге
59	Торможение плугом и упором	1	Ходьба по равнине «ёлочкой». Торможение плугом и упором	Уметь: выполнять ходьбу «ёлочкой», тормозить плугом и упором	Приседание на одной ноге
60	Торможение плугом и упором	1	Ходьба по равнине «ёлочкой». Торможение плугом и упором	Уметь: выполнять ходьбу «ёлочкой», тормозить плугом и упором	Подтягивание на перекладине
61	Торможение плугом и упором	1	Торможение плугом и упором Прохождение дистанции	Уметь: Тормозить плугом и упором, проходить дистанцию	Подтягивание на перекладине
62	Прохождение дистанции на время	1	Прохождение дистанции 3 км на время	Уметь: проходить дистанцию на время	Подтягивание на перекладине
63	Коньковый ход	1	Коньковый ход. Передвижение по лыжне коньковым ходом	Уметь: передвигаться коньковым ходом	Упражнения для стопы
64	Коньковый ход	1	Коньковый ход Прохождение дистанции 3 км без учета времени	Уметь: выполнять коньковый ход, развивать выносливость	Упражнения для стопы
65	Прохождение дистанции	1	Прохождение дистанции - 2 км на время	Уметь: проходить дистанцию на время	Упражнения с теннисным мячом
66	Коньковый ход	1	Коньковый ход. Передвижение по лыжне коньковым ходом	Уметь: передвигаться коньковым ходом	Упражнения с теннисным мячом
67	Коньковый ход	1	Коньковый ход. Переход с одновременного хода на попеременный ход.	Уметь: передвигаться коньковым ходом, чередовать лыжные ходы	Упражнения с теннисным мячом
68	Коньковый ход	1	Коньковый ход. Переход с одновременного хода на попеременный ход.	Уметь: передвигаться коньковым ходом, чередовать лыжные ходы	Приседания
69	Лыжная эстафета	1	Лыжная эстафета. Передвижение по лыжне изученными ходами	Уметь: Передвигаться и бегать на лыжах изученными ходами	Приседания

70	Кувырок вперед и назад	1	ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед и назад	Уметь: выполнять кувырок вперед и назад	Разучить упражнения для р-я гибкости
71	Кувырок вперед и назад	1	ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед и назад	Уметь: выполнять кувырок вперед и назад	Упражнения для р-я гибкости
72	Кувырок вперед и назад	1	Кувырок вперед и назад. Упражнения для развития равновесия.	Уметь: выполнять кувырок вперед и назад	Упражнения с мячами
73	Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой.	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Игра в настольный теннис	Уметь: выполнять передачу мяча и играть в теннис	Повторить упражнения с мячами
74	Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой.	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра в наст/ теннис	Уметь: выполнять передачу мяча, приема мяча	Повторить упражнения с мячами
75	Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой	Уметь: выполнять передачу мяча	Повторить упражнения с мячами
76	Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра в наст/ теннис	Уметь: выполнять передачу мяча, играть в теннис	Повторить упражнения с мячами
77	Упражнения для развития точности движений (тенн/мячом)	1	Развитие координационных способностей. Игра в настольный теннис	Уметь: играть в настольный теннис	Упражнения с теннисным мячом
78	Упражнения для развития точности движений (теннисным мячом)	1	Развитие координационных способностей. Игра в настольный теннис	Уметь: играть в настольный теннис	Упражнения с теннисным мячом
4-я четверть – 24ч					
79	Бег на средние дистанции Игра «Лапта»	1	ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения Игра «Лапта»	Уметь: бегать на дистанцию 1 км	Повторить беговые упражнения
80	Бег на средние дистанции	1	Специально беговые упражнения Бег 1500м Игра «Лапта»	Уметь: бегать на дистанцию 1,5 км	Повторить беговые упражнения
81	Бег на средние дистанции	1	Специально беговые упражнения Бег 1500м Игра «Лапта»	Уметь: Бегать на дистанцию 1.5км	Повторить беговые упражнения
82	Футбол Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча	Знать: т/б на уроках футбола Уметь: выполнять удары с разбега по мячу	Набивание мяча

83	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча	Уметь: выполнять удары с разбега по мячу, останавливать катящийся мяч	Набивание мяча
84	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу	1	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу. Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол	Уметь: вести мяч по прямой, по кругу, останавливать катящийся мяч	Повторить ведение мяча
85	Удары, остановки и ведения мяча	1	Удары, остановки и ведения мяча. Игра в мини-футбол	Уметь: : выполнять удары, остановки и ведения мяча	Повторить ведение мяча
86	Удары, остановки и ведения мяча	1	Удары, остановки и ведения мяча. Игра в мини-футбол	Уметь: выполнять удары, остановки и ведения мяча	Повторить ведение мяча
87	Метание малого мяча Прыжок в длину с места	1	Метание малого мяча с места и с разбега. Прыжок в длину с места и с разбега	Уметь: выполнять метание мяча и прыгать в длину с места	Повторить метание мяча
88	Метание малого мяча Прыжок в длину с места	1	Метание малого мяча с места и с разбега. Прыжок в длину с места и с разбега	Уметь: выполнять метание мяча и прыгать в длину с места	Повторить метание мяча
89	Метание малого мяча Прыжок в длину с места	1	Метание малого мяча с места и с разбега. Прыжок в длину с места и с разбега	Уметь: выполнять метание мяча на дальность и прыгать в длину с места на дальность	Повторить метание мяча
90	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (до 10 -15м), бег с ускорением (30-40м)	Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции	Подтягивание на перекладине
91	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (до 10 -15м), бег с ускорением (30-40м) Специально беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции	Подтягивание на перекладине
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (до 10 -15м), бег с ускорением (30-40м)	Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции	Приседания
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Челночный бег 3х 10м. Специально беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег	Приседания
94	Волейбол Нижняя прямая подача	1	Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху.	Уметь: выполнять прием, подачу и передачу мяча	Приседания
95	Нижняя прямая подача	1	Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху.	Уметь: Выполнять прием, подачу и передачу мяча	Повторить нижнюю подачу
96	Нижняя прямая подача	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	Уметь: выполнять подачу и передачу мяча	Повторить нижнюю подачу
97	Нижняя прямая подача Прием и передача мяча	1	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Уметь: выполнять подачу и передачу мяча	Повторить нижнюю подачу
98	Прием и передача мяча	1	Упражнения для освоения приема снизу. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Уметь: выполнять прием мяча снизу, передачу мяча	Повторить передачи мяча
99	Волейбол	1	Подачи, приемы и передачи мяча. Учебная игра	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Подтягивание на перекладине

100	Эстафетный бег	1	Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию	Приседания
101	Эстафетный бег		Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию	Сгибание и разгибание рук
102	Волейбол	1	Учебная игра	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Техника безопасности на каникулах

5. Список литературы

Для учителя:

1. Под редакцией Матвеева А.П. Программа физическая культура 5-11 кл.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погодаев – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 626 с.
3. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
4. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
5. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
6. Программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими ПАВ среди подростков Сирота Н.Я. Издательство «Образование – культура», Санкт - Петербург 2003г.
7. Журнал Физическая культура в школе.
8. Журнал Физическая культура (все для учителя)

Для обучающихся:

- 1.Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 - М.: Просвещение, 2010.
- 2.Учебник по физической культуре 8-9 класс под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2010г.

Интернет-ресурсы по физической культуре:

№	Адрес сайта	Название сайта	Краткое содержание
1.	http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ	Спорт, документы, конкурсы.
2.	http://www.sport.kurganobl.ru/	Управление по физической культуре, спорту и туризму Курганской области	Документы, спорт, туризм.
3.	http://spo.1september.ru/urok/	«Я иду на урок физкультуры»	Сайт создан на основе материалов журнала « Спорт в школе » Издательского дома « Первое сентября ».
4.	http://www.uchportal.ru/	Учительский портал – все для учителя	Презентации, уроки, тесты, поурочное и тематическое планирование.
5.	http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»	Дидактические материалы. Разработки уроков, внеклассных мероприятий.
6.	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»	Методики преподавания с использованием ИКТ, опыт работы учителей.
7.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	Методсовет – методический портал учителя	Образовательные сайты для учителей физической культуры.
8.	http://festival.1september.ru/	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»	Спорт в школе и здоровье детей: презентации, разработки уроков и внеклассных мероприятий.
9.	http://spo.1september.ru/index.php	Журнал «Спорт в школе»	Электронная версия журнала «Спорт в школе».

6. Контроль уровня обученности. КИМы

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

(УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО

-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Шкала оценки результатов тестирования обучающихся **8-х классов**

Мальчики:

	«3»	«4»	«5»
Подтягивание	2	6	9
Прыжок в длину с места	160	180	210
Челночный бег 3х10 м	9,0	8,7	8,0
Бег 30 м	5,8	5,5	4,7
Упражнение на гибкость	3	7	11
6-минутный бег	1050	1200	1450

Девочки:

	«3»	«4»	«5»
Подтягивание	5	13	117
Прыжок в длину с места	145	160	200
Челночный бег 3х10 м	9,9	9,4	8,6
Бег 30 м	6,0	5,8	4,9
Упражнение на гибкость	7	12	20
6-минутный бег	850	1000	1250

7. Перечень оборудования

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Гимнастика		
1.	Стенка гимнастическая	1
2.	Козел гимнастический	2
3.	Мостик гимнастический	1
4.	Скамейка гимнастическая жесткая	1
5.	Штанги тренировочные	1
6.	Гантели (пар)	1
7.	Маты гимнастические	9
8.	Скакалки гимнастические	10
9.	Палки гимнастические	20
10.	Обруч гимнастический	8
11.	Эспандер кистевой	1
12.	Диск здоровья	5
13.	Кегли	16
Легкая атлетика		
14.	Флажки разметочные	4
15.	Номера нагрудные	4
16.	Гранаты	2
17.	Диски для метания	2
18.	Эстафетные палочки	2
19.	Мячи для метания	1
20.	Секундомер	1
21.	Рулетка	1

Спортивные игры		
22.	Мячи баскетбольные	2
23.	Сетка волейбольная	1
24.	Мячи волейбольные	6
25.	Мячи футбольные	2
26.	Насос для накачивания мячей	1
27.	Бадминтон	1
28.	Шахматы	6
29.	Шашки	3
30.	Теннисный стол	1
31.	Лыжи (пара)	12
32.	Лыжные палки	16
33.	Лыжные ботинки	13
34.	Ракетки	4
35.	Свисток	1