

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Гамовская средняя общеобразовательная школа
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Черемных ЛВ _____

«10» сентября 2014 -2015 учебный год

Утверждаю

Директор
МОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Г.М. Микова _____

Приказ № 220 от «10» сентября
2014 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
8 класс**

Комплексная программа физического воспитания
учащихся 1-11 классов В.И. Ляха
(М.: Просвещение, 2009)

Составитель:

Малегина Анна Сергеевна

учитель физической культуры
высшая категория

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре основана на следующих документах:

1. Федеральном компоненте государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденном приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004г. № 1089. Сборник нормативных документов. Физическая культура /сост.Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – 4-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2008.

2. Примерной программе основного общего образования по физической культуре. Сборник нормативных документов. Физическая культура /сост.Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – 4-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2008.

3. Комплексная программа физического воспитания В.И.Ляха, А.А.Зданевич - М.: Просвещение, 2009

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Согласно действующему Базисному учебному плану программа для 8 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю.

Программный материал имеет две части – базовую и вариативную:

на базовую отводится 81 час;

на вариативную часть отводится 24 часа.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи на ступени общего образования, изложенные в пояснительной записке комплексной программы физического воспитания.

Для приобретения навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включен раздел «Основы знаний о физической культуре, умения и навыки». Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и временно освобожденные от уроков обучающиеся, оцениваются по разработанным тестовым заданиям, а также по теоретическому материалу учебника.

В связи с тем, что отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация программы в полном объеме по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» (упражнения на снарядах) и легкая атлетика (прыжок в длину с разбега). В связи с этим время распределено на другие виды и темы по гимнастике и легкой атлетике. Раздел «Элементы единоборств» заменены разделом «Спортивные игры».

Задачи:

Образовательные: освоить раздел «Основы занятий по физической культуре», задачи игровой и соревновательной деятельности, формировать конкретные двигательные умения и навыки.

Оздоровительные: содействовать дальнейшему развитию защитных свойств организма и его профилактики средствами физической культуры; повышать учебную активность; формировать личностно-значимые свойства и качества.

Воспитательные: воспитывать нравственные и морально-волевые качества учащихся.

Тематическое планирование

Раздел программы	Часы	Четверти			
		1 (26)	2(22)	3(30)	4(27)
		Номера уроков			
		Сентябрь, октябрь	Ноябрь, декабрь	Январь, февраль, март	Апрель, май
Базовая часть	81				
Основы знаний		В процессе урока			
Легкая атлетика	24	1-16			95-102
Спортивные игры	27	17-26		69-78	79-85
Лыжная подготовка	20			49-68	
Гимнастика с элементами акробатики	10		27-36		
Вариативная часть	24				
Спортивные игры	9				86-94
Гимнастика с элементами акробатики	12		37-48		
Легкая атлетика	3				103-105
итого	105				

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств — 8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Метание малого мяча, м	40	35	31	35	30	28
8	Прыжок в длину с разбега, см	400	380	360	370	340	320

8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	8	5			
8	Вис на высокой перекладине, секунд				45,0	30,0	15,0
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя, см	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Содержание учебного предмета

Модуль 1. Легкая атлетика	
Цель изучения: освоение техники выполнения легкоатлетических упражнений	
знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - физическая культура и ее значение - названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения - влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма - самоконтроль за уровнем физической подготовленности - правила безопасности на уроках легкой атлетики 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять тесты физической подготовленности не ниже низких показателей - совершенствовать освоенные легкоатлетические упражнения - пробегать с максимальной скоростью 60 м, 100 м с высокого и низкого старта - передавать эстафету - пробегать средние дистанции 1 км с максимальной скоростью - пробегать длинные дистанции: 2-3 км - метать мяч на дальность - прыгать в длину с разбега
Модуль 2. Волейбол	
Цель изучения: освоение технических и тактических приемов	
знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - влияние возрастных особенностей организма и его двигательные функции на физическое развитие и физическую подготовленность - тактику и технику нападения и защиты 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять и применять тактические игровые комбинации - выполнять технические приемы: передачу мяча сверху и снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар - играть по правилам в волейбол

- правила безопасности на уроках волейбола	
Модуль 3. Баскетбол	
Цель изучения: освоение технических и тактических приемов	
знать:	уметь:
- правила проведения самостоятельных занятий - тактику нападения и защиты - ведение дневника самоконтроля - правила безопасности на уроках баскетбола	- выполнять и применять тактические игровые комбинации - выполнять ведение мяча с обводкой, передачи мяча на месте и в движении, броски одной и двумя с места и в движении - выполнять сочетание ведения, передачи, броска
Модуль 4. Лыжная подготовка	
Цель изучения: освоение техники передвижения на лыжах	
знать:	уметь:
- правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке - требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий на открытом воздухе - первую помощь при обморожении и переохлаждении	- совершенствование техники классических ходов и их смены - владеть техникой подъемов и спусков по склону, поворотов и торможений на склоне - владеть техникой одновременного одношажного конькового хода - пробегать 3 км с максимальной скоростью - преодолевать дистанцию до 5 км
Модуль 5. Гимнастика	
Цель изучения: овладение основами гимнастических и акробатических упражнений	
знать:	уметь:
- правила безопасности на уроках гимнастики - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - правила страховки во время занятий	- соблюдать правила и безопасности во время выполнения упражнений - осуществлять страховку при выполнении упражнений - составлять и выполнять комплекс упражнений - выполнять: стойку на голове (мал.), мост и поворот в упор (дев), кувырки назад и вперед, опорный прыжок, упражнения на высокой перекладине (мал.), упражнения на бревне (дев.) - выполнять акробатическую комбинацию

Календарно - тематическое планирование

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Номер урока в году	Номер урока в четверти	Дата планируемая	Дата фактическая
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 четверть (26 часов)								
<i>Легкая атлетика (16 часов)</i>								
Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. (7 часов)	Комбинированный	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Физическая культура и ее значение. Бег в равномерном темпе.	Уметь: выполнять специальные беговые упражнения, контролировать технику бега.	Текущий	1	1	02.09	
	Комбинированный	Ускорения 30-40 м. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 м.	Текущий	2	2	03.09	
	Совершенствования	Высокий старт. Стартовый разгон. Ускорения 40-50 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 м.	Текущий	3	3	04.09	
	Комбинированный	Бег по дистанции 60 м с высокого старта. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 м.	Текущий	4	4	08.09	
	Учетный	Бег по дистанции 60 м с высокого старта на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 м.	М: 9,0-9,7-10,5 Д: 9,7-10,4-10,8 секунд	5	5	10.09	
	Комбинированный	Низкий старт. Передача эстафеты. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м, передавать эстафету.	Текущий	6	6	11.09	
	Совершенствования	Бег по дистанции 100 м с низкого старта. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м, передавать эстафету.	Текущий	7	7	15.09	
Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. (3 часа)	Комбинированный	Бег на средние дистанции – 1000 м. Круговая эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 1000 м, передавать эстафету	Текущий	8	8	17.09	
	Совершенствования	Бег на средние дистанции – 1000 м. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 1000 м, передавать эстафету	Текущий	9	9	18.09	

	Учетный	Бег на средние дистанции – 1000 м на результат. Линейная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 1000 м, передавать эстафету	М:3,50-4,20-4,50 м,с Д:4:20-4,50-5,15 м,с	10	10	22.09	
Кроссовая подготовка (3 часа)	Комбинированный	Кроссовая подготовка: бег по времени до 10 минут. Бег с препятствиями.	Уметь: бегать на длинные дистанции.	Текущий	11	11	24.09	
	Совершенствования	Кроссовая подготовка: бег по времени до 10 минут. Бег с препятствиями.	Уметь: бегать на длинные дистанции.	Текущий	12	12	25.09	
	Совершенствования	Кроссовая подготовка: бег по времени до 10 минут. Бег с препятствиями.	Уметь: бегать на длинные дистанции.	Текущий	13	13	29.09	
Метание малого мяча. Прыжки (3 часа)	Комбинированный	Метание малого мяча на дальность. Прыжок с места, с разбега.	Уметь: правильно выполнять прыжки, метать мяч на дальность.	Текущий	14	14	01.10	
	Совершенствования	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжок с разбега.	Уметь: правильно выполнять прыжки, метать мяч на дальность.	Текущий	15	15	02.10	
	Учетный	Метание малого мяча на дальность на результат. Прыжок с разбега.	Уметь: правильно выполнять прыжки, метать мяч на дальность.	Текущий	16	16	06.10	
Волейбол (10 часов)								
Волейбол (10 часов)	Комбинированный	Инструктаж по охране труда на уроках по волейболу. Прием мяча сверху, снизу.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	17	17	08.10	
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча сверху, снизу. Передачи мяча.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	18	18	09.10	
	Комбинированный	Передача мяча: нижняя прямая подача. Остановки и ускорения. Прием мяча снизу.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	19	19	13.10	
	Комбинированный	Передача мяча: нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу над собой.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	20	20	15.10	
	Комбинированный	Передачи мяча сверху и снизу над собой. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	21	21	16.10	
	Совершенствование	Учебная игра в кругу. Двусторонняя учебная игра в парах, в тройках.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	22	22	20.10	
	Совершенствование	Двусторонняя учебная игра в парах, в тройках.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	23	23	22.10	
	Совершенствование	Двусторонняя учебная игра. Терминология	Уметь: выполнять правильно	Текущий	24	24	23.10	

	твование	и правила игры в волейболе.	технические действия.					
	Совершенс твование	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	25	25	27.10	
	Совершенс твование	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	26	26	29.10	
2 четверть (22 часа)								
Гимнастика (22 часа)								
Акробатик а. (12 часов)	Комбиниру ванный	Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастики. Формирование правильной осанки. Кувырок вперед, назад.	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	27	1	10.11	
	Комбиниру ванный	Кувырки вперед, назад слитно. Мост из положения лежа, стоя (с поддержкой) – девушки. Равновесие. Стойка на голове, длинный кувырок – юноши.	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	28	2	12.11	
	Совершенс твования	Кувырки вперед, назад слитно. Мост из положения лежа, стоя (с поддержкой) – девушки. Равновесие. Стойка на голове, длинный кувырок – юноши.	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	29	3	13.11	
	Совершенс твования	Кувырки вперед, назад слитно. Мост из положения лежа, стоя (с поддержкой) – девушки. Стойка на голове, длинный кувырок – юноши.	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	30	4	17.11	
	Совершенс твования	Кувырки вперед, назад слитно. Мост из положения лежа, стоя (с поддержкой) – девушки. Стойка на голове, длинный кувырок – юноши.	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	31	5	19.11	
	Комбиниру ванный	Соединение изученных элементов в акробатическую комбинацию. Выход в полушпагат. Выход из моста: поворот в упор стоя на одном колене.	Уметь: выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий	32	6	20.11	
	Совершенс твования	Соединение изученных элементов в акробатическую комбинацию. Выход в полушпагат. Выход из моста: поворот в	Уметь: выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий	33	7	24.11	

		упор стоя на одном колене.						
	Комбинированный	Соединение изученных элементов в акробатическую комбинацию. Наклон вперед из положения сидя на результат.	Уметь: выполнять акробатические элементы в комбинации.	М:12-8-5 см Д:18-15-10 см	34	8	26.11	
	Учетный	Комбинация из изученных элементов – оценка техники выполнения. Поворот на 180° прыжком.	Уметь: выполнять акробатические элементы в комбинации.	Оценка техники выполнения комбинации	35	9	27.11	
	Комбинированный	Поворот на 180/360° прыжком. Стойка на голове силой (юноши). Подтягивание (юноши), вис на перекладине (девушки).	Уметь: выполнять подтягивания (м) и вис (д) на высокой перекладине.	Текущий	36	10	01.12	
	Комбинированный	Поворот на 180/360° прыжком. Стойка на голове силой (юноши). Подтягивание на результат (юноши), вис на перекладине (девушки).	Уметь: выполнять подтягивания (м) и вис (д) на высокой перекладине.	М: 10-8-5 раз	37	11	03.12	
	Комбинированный	Стойка на голове силой (юноши). Подтягивание (юноши), вис на перекладине на результат (девушки).	Уметь: выполнять подтягивания (м) и вис (д) на высокой перекладине.	Д: 45-30-15 секунд	38	12	04.12	
Снарядная гимнастика (10 часов)	Комбинированный	Высокая перекладина (юноши) – выход силой, переворот. Бревно (девушки) – комбинация из шагов, поворот, соскок прогнувшись.	Уметь: выполнять упражнения на перекладине (м), на бревне (д)	Текущий	39	13	08.12	
	Совершенствования	Высокая перекладина (юноши) – выход силой, переворот. Бревно (девушки) – комбинация из шагов, поворот, соскок прогнувшись.	Уметь: выполнять упражнения на перекладине (м), на бревне (д)	Текущий	40	14	10.12	
	Совершенствования	Высокая перекладина (юноши) – выход силой, переворот. Бревно (девушки) – комбинация из шагов, поворот, соскок прогнувшись.	Уметь: выполнять упражнения на перекладине (м), на бревне (д)	Текущий	41	15	11.12	
	Совершенствования	Высокая перекладина (юноши) – выход силой, переворот. Бревно (девушки) – комбинация из шагов, поворот, соскок прогнувшись.	Уметь: выполнять упражнения на перекладине (м), на бревне (д)	Текущий	42	16	15.12	

	Учетный	Высокая перекладина (юноши), комбинация на гимнастическом бревне (девушки) – оценка техники выполнения.	Уметь: выполнять упражнения на перекладине (м), на бревне (д)	Оценка техники выполнения	43	17	17.12	
	Комбинированный	Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	44	18	18.12	
	Совершенствования	Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	45	19	22.12	
	Учетный	Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги – оценка техники выполнения.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	46	20	24.12	
	Комбинированный	Преодоление полосы препятствий с использованием акробатических элементов и элементов снарядной гимнастики.	Уметь: использовать изученные элементы для преодоления препятствий	Текущий	47	21	25.12	
	Комбинированный	Преодоление полосы препятствий с использованием акробатических элементов и элементов снарядной гимнастики.	Уметь: использовать изученные элементы для преодоления препятствий	Текущий	48	22	29.12	
3 четверть (30 часов)								
Лыжная подготовка (20 часов)								
Лыжная подготовка (20 часов)	Комбинированный	Инструкция по ТБ. Одежда, обувь, инвентарь. Температурный режим. История лыжного спорта. Посадка лыжника.	Уметь: подбирать инвентарь и одежду для занятий	Текущий	49	1	12.01	
	Комбинированный	Прохождение дистанции до 2 км. Подъем "елочкой". Спуск с горы в низкой стойке.	Уметь: подниматься, спускаться с горы, делать повороты на лыжах.	Текущий	50	2	14.01	
	Совершенствования	Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Имитационные упражнения.	Уметь: двигаться попеременным двухшажным ходом.	Текущий	51	3	15.01	
	Комбинированный	Прохождение дистанции до 2 км. Подъем "елочкой". Спуск по склону боковым соскальзыванием. Повороты на склоне	Уметь: подниматься, спускаться с горы, делать повороты на лыжах.	Текущий	52	4	19.01	
	Совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Смена ходов. Имитационные упражнения.	Уметь: двигаться классическими ходами, выполнять смену ходов.	Текущий	53	5	21.01	
	Комбинированный	Прохождение дистанции до 3 км. Повороты на склоне. Торможение «плугом».	Уметь: делать повороты на склоне, тормозить.	Текущий	54	6	22.01	
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход – оценка	Уметь: двигаться классическими	Оценка	55	7	26.01	

	ванный	техники выполнения. Одновременный бесшажный ход. Смена ходов.	ходами, выполнять смену ходов.	техники хода				
	Комбинированный	Прохождение дистанции до 3 км. Повороты на склоне. Спуск с горы в низкой стойке.	Уметь: делать повороты на склоне, тормозить.	Текущий	56	8	28.01	
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход – оценка техники выполнения. Смена ходов.	Уметь: двигаться классическими ходами, выполнять смену ходов.	Оценка техники хода	57	9	29.01	
	Комбинированный	Прохождение дистанции до 3 км. Повороты на склоне. Спуск с горы в низкой стойке. Торможение «плугом»	Уметь: делать повороты на склоне, тормозить.	Текущий	58	10	02.02	
	Изучения нового материала	Одновременный коньковый ход без палок. Одновременный одношажный ход – стартовый вариант.	Уметь: выполнять старт на лыжах.	Текущий	59	11	04.02	
	Комбинированный	Прохождение дистанции до 3 км. Повороты на склоне. Торможение «плугом». Спуск с горы в низкой стойке – оценка техники выполнения.	Уметь: делать повороты на склоне, тормозить.	Оценка техники выполнения спуска	60	12	05.02	
	Совершенствования	Одновременный коньковый ход без палок. Одновременный одношажный ход – стартовый вариант.	Уметь: выполнять старт на лыжах.	Текущий	61	13	09.02	
	Комбинированный	Прохождение дистанции до 3 км. Торможение «плугом» - оценка техники выполнения. Спуск по склону боковым соскальзыванием.	Уметь: делать повороты на склоне, тормозить.	Оценка техники выполнения торможения	62	14	11.02	
	Изучения нового материала	Одновременный коньковый ход.	Уметь: двигаться одновременным коньковым ходом	Текущий	63	15	12.02	
	Комбинированный	Прохождение дистанции до 3 км. Повороты на склоне. Торможение поворотом. Спуск по склону боковым соскальзыванием.	Уметь: делать повороты на склоне, тормозить.	Текущий	64	16	16.02	
	Совершенствования	Одновременный коньковый ход.	Уметь: двигаться одновременным коньковым ходом	Текущий	65	17	18.02	
	Учетный	Прохождение дистанции 3 км на результат. Эстафеты на лыжах.	Уметь: преодолевать с максимальной скоростью	М:16,0-17,0-18,0 Д: 19,30-	66	18	19.02	

			дистанцию на лыжах.	20,30-22,30				
	Учетный	Одновременный коньковый ход – оценка техники выполнения.	Уметь: двигаться одновременным коньковым ходом	Оценка техники хода	67	19	23.02	
	Комбинированный	Прохождение дистанции до 5 км без учета времени. Эстафеты на лыжах.	Уметь: проходить на лыжах дистанцию 3 км.	Текущий	68	20	25.02	
Баскетбол (10 часов)								
Баскетбол (10 часов)	Комбинированный	Инструктаж по охране труда на уроках по баскетболу. Передвижения и остановка игрока.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	69	21	26.02	
	Комбинированный	Передвижения игрока. Ведение мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	70	22	02.03	
	Комбинированный	Передача одной рукой в движении в тройках. Бросок в прыжке. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	71	23	04.03	
	Комбинированный	Перехват мяча. Передачи мяча. Броски с места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	72	24	05.03	
	Комбинированный	Подбор мяча. Быстрое нападение. Штрафные броски. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	73	25	09.03	
	Комбинированный	Передачи в тройках в движении. Штрафные броски. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	74	26	11.03	
	Комбинированный	Ведение челноком. Броски в прыжке. Индивидуальные защитные действия. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	75	27	12.03	
	Комбинированный	Броски в движении – оценка техники выполнения. Подбор мяча. Индивидуальные защитные действия. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Оценка техники бросков в движении	76	28	16.03	
	Комбинированный	Штрафной бросок. Ведение – оценка техники. Передачи, броски. Личная защита. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Оценка техники ведения в	77	29	18.03	

				движении				
	Комбинированный	Перехват мяча. Броски после ведения. Личная защита. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	78	30	19.03	
4 четверть (27 часов)								
Баскетбол (8 часов)								
Баскетбол (8 часов)	Комбинированный	Инструктаж по охране труда на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Передача одной рукой от плеча. Броски.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	79	1	30.03	
	Комбинированный	Передачи мяча при встречном движении. Личная защита. Выбивание мяча. Бросок после ведения.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	80	2	01.04	
	Комбинированный	Передачи мяча на месте, в движении. Повороты. Индивидуальные защитные действия. Учебная игра.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	81	3	02.04	
	Комбинированный	Передачи мяча в движении. Ведение мяча с сопротивлением	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	82	4	06.04	
	Комбинированный	Броски в прыжке после ловли. Штрафной бросок – оценка техники выполнения.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Оценка техники штрафного броска	83	5	08.04	
	Комбинированный	Передачи от плеча по высокой траектории. Броски.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	84	6	09.04	
	Комбинированный	Быстрое нападение. Ведение челноком. Штрафной бросок.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	85	7	13.04	
	Комбинированный	Ловля катящегося мяча. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	86	8	15.04	
Волейбол (8 часов)								
Волейбол (8 часов)	Комбинированный	Инструктаж по охране труда на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Нижняя прямая подача в зону.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	87	9	16.04	
	Комбинированный	Комбинированные передачи сверху, снизу. Нижняя прямая подача в зону.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	88	10	20.04	

	Комбинированный	Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача оценка техники выполнения.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Оценка техники подачи	89	11	22.04	
	Комбинированный	Передача мяча в тройках. подача и прием мяча. Прием мяча сверху, снизу.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	90	12	23.04	
	Комбинированный	Подача мяча. Комбинированные передачи. Прием мяча сверху, снизу.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	91	13	27.04	
	Комбинированный	Нападающий удар. Прием мяча сверху – оценка техники выполнения. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Оценка приема мяча	92	14	29.04	
	Комбинированный	Прием мяча после перемещений. подача мяча Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	93	15	30.04	
	Комбинированный	Прием мяча снизу с подачи – оценка техники выполнения. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Оценка приема мяча	94	16	04.05	
Легкая атлетика (11 часов)								
Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег (3 часа)	Комбинированный	Инструктаж по охране труда на занятиях на спортивных площадках. Терминология в легкой атлетике. Бег на 60 м с высокого и низкого старта.	Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции.	Текущий	95	17	06.05	
	Комбинированный	Стартовый разгон. Бег на 100 метров с низкого старта. Эстафетный бег. Челночный бег: 4x9 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции.	Текущий	96	18	07.05	
	Комбинированный	Стартовый разгон. Бег на 100 метров с низкого старта. Эстафетный бег. Челночный бег: 4x9 м на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции.	М:9,6-10,1-10,6 Д:10,0-10,4-11,2 секунд	97	19	11.05	
Бег на средние дистанции (2 часа)	Комбинированный	Бег по дистанции 1000 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 1000 м.	Текущий	98	20	13.05	
	Комбинированный	Бег по дистанции 1000 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 1000 м.	М:3,50-4,20-4,50 м,с Д:4,20 -4,50-5,15 м,с	99	21	14.05	
Метание, прыжки	Комбинированный	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места на	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность.	М:190-180-165 см Д:175-165-	10	22	18.05	0

(3 часа)		результат.		156 см				
	Комбинированный	Метание малого мяча на дальность на результат. Прыжок в длину с разбега.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность.	Текущий	10 1	23	20.05	
	Комбинированный	Метание малого мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега на результат.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность.	Текущий	10 2	24	21.05	
Кроссовая подготовка (3 часа)	Комбинированный	Кроссовая подготовка: бег на дистанцию до 3000 м. Бег с препятствиями. Чередование ходьбы и бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе длинные дистанции	Текущий	10 3	25	25.05	
	Комбинированный	Кроссовая подготовка: бег на дистанцию до 3000 м. Бег с препятствиями. Чередование ходьбы и бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе длинные дистанции	Текущий	10 4	26	27.05	
	Комбинированный	Кроссовая подготовка: бег на дистанцию до 3000 м. Бег с препятствиями. Чередование ходьбы и бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе длинные дистанции	Текущий	10 5	27	28.05	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры ученик 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, технические действия в спортивных играх;
- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в актив-ный отдых и досуг.

Перечень учебного – методического обеспечения

1. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденном приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004г. № 1089.
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Сборник нормативных документов. Физическая культура /сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – 4-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2008.
3. Учебный план МОУ Гамовская средняя общеобразовательная школа.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Лях. Просвещение. Москва.2009.
- 6.Физическая культура: 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И. Погадаев. «Физкультура и спорт». Москва 2000
6. Справочник учителя физической культуры. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. «Учитель». Волгоград. 2008
7. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. «Глобус». Москва. 2008
8. Журнал «Физическая культура в школе»
9. Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912
10. Письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации»
12. Интернет-ресурсы:
<http://www.trainer.h1.ru/http://zdd.1september.ru/> <http://spo.1september.ru/> <http://www.pedsovet.ru/http://nsportal.ru/http://festival.1september.ru/>
<http://www.bibliofond.ru/http://window.edu.ru/catalog/resourceshttp://www.uchportal.ru/>
<http://www.openclass.ru/> <http://eor-np.ru/taxonomy/term/114>