

Пояснительная записка 8-9 классы

Физическая культура является одной из составляющих культур общества. Она является обязательным учебным курсом в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения (физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассная работа, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом создания максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей школьника, его самоопределения; а также с учетом дифференцированного и индивидуального подхода к каждому школьнику.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», на основе федерального компонента государственного стандарта основного образования и рабочей программы (в соответствии с ФГОС) «Физическая культура» 5 – 9 классы. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2011 год.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам программного материала. Рабочая программа включает в себя пояснительную записку; цель и задачи; основное содержание с распределением учебных часов по разделам программного материала; требования к уровню подготовки учащихся; распределение учебного времени прохождения программного материала. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации. Основными слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурнооздоровительную и спортивную деятельность. Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физической культуре» и является основой для составления рабочей программы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических знаний выделяется время в процессе урока. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере освоения умений и навыков. Физическая культура как общеобразовательный предмет в школе требует систематического усвоения учебной программы не только на уроках, но и посредством занятий дома. Выполнение домашних заданий является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической

подготовленности, укрепления здоровья и внедрения физической культуры в быт. Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности учебных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также задания из пройденного программного материала, это могут быть имитационные движения, различные передвижения, группировки и перекаты, стойки, строевые упражнения, техника выполнения элементов движения. По окончании восьмого класса основной школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Место курса в учебном плане. Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся и в учебные планы по профилям обучения. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю. Третий час учебного предмета используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания. Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник «Физическая культура», 8-9 класс, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. Просвещение, 2012 год». Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5 – 9 классы. Автор программы: доктор педагогических наук В.И.Лях».

Общая характеристика и содержание курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей и корригирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, осваиваются и совершенствуются различные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Курс обеспечивает:

- укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение подростков навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:
- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- ФГОС основного общего образования – Приказ Министерства образования и науки Р.Ф. от 17 декабря 2010 года № 1897.

Содержание курса состоит из трех учебных разделов: теоретического (знания о физической культуре и основах безопасности жизнедеятельности), практического (освоение способов двигательной деятельности) и физическое совершенствование. Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико – биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого – педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко – социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, спортивные, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта. Базовые виды спорта составляют основу курса.

Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика и основами акробатики», «Лыжные гонки», «Спортивные игры».

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Естественные основы. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Социально – психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля функционального состояния организма и физической подготовленности. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Культурно-исторические основы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. Приёмы закаливания. Пользование баней. Спортивные игры. Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Волейбол.

Техническая и тактическая подготовка. Обучение приёмам игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Баскетбол.

Техническая и тактическая подготовка. Обучение приёмам игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Гимнастика с элементами акробатики.

Изучать и совершенствовать технику гимнастических и акробатических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий, профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Легкоатлетические упражнения.

Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания. Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Лыжная подготовка.

Техническая и тактическая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Помощь в судействе. Классификация лыжных передвижений. Профилактика травматизма, оказание первой помощи. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Выбор упражнений и составление комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен), для разминки на уроке.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Способы спортивной деятельности. Участвовать в соревнованиях по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Комплексы упражнений с предметами и без предметов, в парах, на гимнастических матах. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки); Висы и упоры на перекладине (мальчики), на брусьях. Лазание по канату в два и три приёма. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег 3 x 10 м.; эстафетный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту. Метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, ловкости.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. Специфической целью школьного физического воспитания является 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.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. Задачи физического воспитания учащихся 8-9-х классов. Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки,
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов, потребностей, достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве.

Демонстрировать 8 классы

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров	5, 5 сек	5,9 сек
Силовые	Подтягивания	6 раз	13 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+6	+13
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	180 см	160 см
Выносливость	6 – минутный бег, м	1200 м	1000 м
Координационные	Челночный бег 3x10 м	8,7 сек	9,4 сек

Демонстрировать 9 классы

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров	5, 3 сек	5,8 сек
Силовые	Подтягивания	7 раз	12 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	+8 см	+12 см
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	190 см	165 см
Выносливость	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 сек 16 мин 30 сек	10 мин 20 сек 21 мин 00 сек
Координационные	Челночный бег 3x10 м	8,4 сек	9,3сек

**Годовой план - график распределения учебного времени
на виды программного материала по четвертям в 8-х классах.**

№	Разделы программы	Часы	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	30	1-15			88-102
3	Баскетбол	14	16-27	47-48		
4	Гимнастика с элементами акробатики	19		28-46		
5	Лыжная подготовка	27			52-75	
6	Волейбол	15			49-51 76-78	79-87
Всего часов:		102	27	21	30	24

Годовой план - график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям в 9-х классах.

№	Разделы программы	Часы	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	30	1-15			88-102
3	Баскетбол	14	16-27	47-48		
4	Гимнастика с элементами акробатики	19		28-46		
5	Лыжная подготовка	27			52-75	
6	Волейбол	15			49-51 76-78	79-87
Всего часов:		102	27	21	30	24

**Годовой план - график программного материала
по физической культуре в 8-х классах.**

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	19
4	Лыжная подготовка	24
5	Баскетбол	14
6	Волейбол	15
	Всего часов:	102

**Годовой план - график программного материала по физической культуре _____ в
9-х классах.**

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	19
4	Лыжная подготовка	24
5	Баскетбол	14
6	Волейбол	15
	Всего часов:	102

**Календарно – тематическое содержание программного материала
по физической культуре на 1-ю четверть.
8 класс.**

Урок №	Тематическое содержание.
1	<p>1. Основы знаний: роль лёгкой атлетики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; контроль самочувствия на уроке, самостраховка, правила поведения, профилактика травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • двигательный режим подростков, домашнее задание; • комплекс ГТО. <p>Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды. Повороты на месте. Строевой шаг. Ходьба с заданием. Легкий бег, О.Р.У.</p> <p>2. Прыжки в длину с места на технику; правила соревнований, судейство.</p> <p>Развитие координационных способностей и скоростно – силовых качеств. Воспитание ценностной ориентации на З.О.Ж. и привычки соблюдения личной гигиены.</p>
2	<p>1. Основы знаний: физическая культура человека, понятие физической культуры личности; формирование здорового образа жизни; профилактика вредных привычек; Техника безопасности на уроке, правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение в шеренгу, рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.;</p> <p>3. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м. на время (зачёт). Правила соревнований.</p> <p>4. Прыжки в длину с места на дальность. Правила соревнований, судейство.</p> <p>5. О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимания, поднимание прямых ног в упоре. Игра «мини-футбол». Правила соревнований, судейство.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и понятия « командный дух».</p>
3	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: значение разминки при занятиях лёгкой атлетикой и её влияние на здоровье человека.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды. Повороты на месте, в движении. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.</p> <p>3. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м на время (зачёт); правила соревнований. 4. Прыжки в длину с места на результат (зачёт), правила соревнований. 5. О.Ф.П.: отжимания в упоре лёжа, передвижение в упоре, прогибание туловища в грудном и поясничном отделах в висе, стоя у стенки.</p> <p>Игра «мини – футбол», правила игры, судейство.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств; психомоторных способностей.</p>
4	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: дозирование нагрузки при занятиях бегом и прыжками.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении, строевой шаг.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П. 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег и отталкивание). Взаимодействие со сверстниками во время прыжков. 6. Высокий, низкий старт. Бег 100 м на время (зачёт). Правила соревнований, тактика бега. 7. Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении, строевой шаг. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У., О.Ф.П. силовых способностей. 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 4. Прыжки в длину с разбега (13 беговых шагов) способом «согнув ноги» (приземление). 5. Бег 200 м. на время (зачёт). Правила обгона, взаимодействие со сверстниками во время бега. 6. Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды и упражнения, строевой шаг. Спортивная ходьба, легкий бег. Разминка. О.Ф.П. 3. Высокий старт, бег 400 м на время (зачёт). Правила соревнований. Тактика бега, правильное дыхание. 4. Прыжки в длину с 13 шагов разбега способом «согнув ноги» (приземление). Взаимодействие со сверстниками во время прыжков и бега на средние дистанции. 5. Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: биомеханические основы бега. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба, легкий бег, разминка. О.Ф.П. 3. Высокий старт, бег 600 м (дев), 800 м (юн) в переменном темпе на время. Взаимодействие со сверстниками во время бега, тактика бега. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований, судейство. 5. Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: биомеханические основы прыжков. 1. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Строевой шаг. Легкий бег, разминка. О.Ф.П. 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат (зачёт). 3. Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в 20-и метровом коридоре. Эстафета: 2 подхода по 100 м. 4. Игра «футбол». Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.

9	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> , контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием, строевой шаг. Легкий бег. Разминка. О.Ф.П. 3. <u>Метание мяча с места, с двух шагов прыжком способом «из-за головы через плечо».</u> 5.Игра «мини – футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.
10	<ol style="list-style-type: none"> 1.<u>Техника безопасности</u>, правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний:</u> взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений. 2. <u>Техника передачи эстафетной палочки</u> в 20-и метровом коридоре. <u>Эстафетный бег</u> по кругу: 3подхода по 50 м. 3.<u>Метание мяча с 5-и бросковых шагов способом « из – за головы через плечо» на дальность (техника).</u> <p>Игра «мини - футбол». Развитие координационных и скоростно - силовых качеств.</p>
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения, рапорт, строевой шаг. Разминка. 4. <u>3. Бег 1000 м. на время (зачёт).</u> Техника дыхания. Тактика бега и обгона. 5. <u>Метание мяча с места, с двух шагов прыжком способом «из-за головы через плечо».</u> 6.Игра «мини – футбол». Развитие выносливости.
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Правила поведения. 2. Строевые упражнения, рапорт, строевой шаг. Разминка. О.Ф.П. <u>Эстафетный бег: 3 подхода по 50 метров.</u> 3. <u>Метание мяча с 5-и бросковых шагов способом «из – за головы через плечо» на дальность (техника).</u> <u>Основы знаний:</u> биомеханическая основа метания, дозирование нагрузки при занятиях метанием. <p>Игра в футбол. Развитие скоростно – силовых качеств, координации.</p>
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Спортивная этика.</u> 2. Строевые упражнения, строевой шаг. Разминка. О.Ф.П. 3. <u>Метание мяча с разбега способом « из-за головы через плечо» (зачёт).</u> <u>Правила соревнований.</u> 4. <u>Основы знаний:</u> соревнования по лёгкой атлетике, рекорды, наши соотечественники – олимпийские чемпионы и их достижения. <p>Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств, координации.</p>

14	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. <u>Челночный бег 3х10 м на скорость (техника)</u>. Правила соревнований. 4. <u>Метание мяча в горизонтальную цель (1х1 м) с расстояния 12–14м. (дев.), с 14-16м. (мал.)</u>. Игра «мини- футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевая подготовка. Разминка. О.Ф.П. 3. <u>Челночный бег 3х10 м на время (зачёт)</u>. Правила соревнований. 4. <u>Метание мяча в горизонтальную цель (1х1 м) с расстояния 14-16м</u>. Развитие скоростных, скоростно – силовых качеств, ловкости. Игра «мини-футбол».
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний: техника безопасности</u> на уроке по баскетболу, самостраховка, контроль самочувствия. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, проверка присутствующих, объяснение задач урока. 3. Ходьба с заданием, строевой шаг, легкий бег, бег с заданием. Перестроения в движении. О.Р.У. О.Ф.П.: отжимания в упоре, «щучка», <u>прыжки через скакалку за 1 минуту (зачет)</u>. 4. <u>Передача и ловля мяча</u> различными способами на месте, в движении со сменой места: двумя руками от груди; двумя руками сверху, снизу; <ul style="list-style-type: none"> • одной рукой от плеча; одной рукой с прыжком вверх; • двумя и одной рукой с отскоком от пола; • двумя руками из - за головы. 5. <u>Ведение мяча</u> со средней высотой отскока по прямой, с изменением направления, со сменой рук и <u>броском одной рукой от плеча</u> в кольцо. <u>Остановка прыжком</u>. 6. <u>Нападение быстрым прорывом (3:2)</u>. Учебная игра, совершенствование психомоторных способностей. Правила игры. Развитие скоростно – силовых качеств, координации, ловкости.
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке по баскетболу. Правила поведения, понятие о взаимодействии игроков в нападении. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, разминка. 3. <u>Проверка домашнего задания по подтягиванию (зачет)</u>. 4. Стойка игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты без мяча и с мячом. 5. <u>Ведение мяча</u> разными способами, с изменением высоты отскока и со сменой рук на месте и в движении. 6. <u>Передачи мяча</u> различными способами в движении. 7. <u>Броски мяча</u> в движении одной рукой от груди и от плеча, двумя руками от груди, от головы. <u>Персональный бросок</u>. 8. <u>Позиционное нападение с изменением позиций и личная защита(2:2)</u>. <u>Учебная игра</u>, взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите, совершенствование психомоторных способностей. Правила игры. Развитие скоростно – силовых качеств и координации.

18	<p><u>Техника безопасности</u> на уроке по баскетболу. Контроль самочувствия, самостраховка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У. <p><u>2.Упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 мин. (зачет).</u> «щучка», прыжки через скакалку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.Сочетание приёмов ведения, передачи, ловли мяча разными способами со сменой места, с сопротивлением соперника. 2. Персональный бросок. Броски мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением соперника. 3. Позиционное нападение с изменением позиций и личная защита (3:3). 4. Учебная игра по правилам соревнований, взаимодействие 3-х игроков в нападении и защите. Совершенствование психомоторных способностей. Судейство игры. 5. Развитие скоростно- силовых качеств, координации, ловкости.
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У. 3. <u>Проверка домашнего задания по отжиманию в упоре лёжа (зачет).</u> 4. Совершенствование передвижений в стойке, остановок и поворотов без мяча и с мячом. 5. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления и скорости; передача и ловля мяча в движении со сменой места и с сопротивлением соперника в тройках. 6. Броски мяча в движении двумя и одной рукой от плеча и от груди, в прыжке. Персональный бросок. 7. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). 8. Учебная игра, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Совершенствование психомоторных способностей. Терминология баскетбола. Развитие скоростно – силовых качеств.
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке, самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса; <u>упражнение на гибкость (зачет);</u> 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов с мячом. 4. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча в движении со сменой места, с сопротивлением, с индивидуальными действиями в защите через заслон. 5. Персональный бросок. Добивание мяча в корзину. 6. Учебная игра, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5, совершенствование психомоторных способностей, правила игры и судейство. 7. Развитие гибкости, скоростно- силовых, координационных качеств.

21	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения в движении. Разминка. О.Ф.П. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. <u>Сочетание приёмов ведения, передачи мяча</u> разными способами в движении, <u>броска мяча</u> в парах с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. <u>Персональный бросок</u>. <p>Позиционное нападение с изменением позиций и личная защита в игровых ситуациях (5:5). Индивидуальные <u>действия игрока в защите</u> (вырывание, выбивание, перехваты, накрывание мяча при броске). Учебная игра, <u>совершенствование психомоторных способностей, взаимодействие игроков в нападении и в защите через заслон</u>. Судейство игры. Развитие координационных и скоростно – силовых качеств, ловкости.</p>
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности, основы знаний</u>. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, ходьба с заданием. Разминка, <u>физическая подготовка</u>. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. <u>Ведение мяча</u> по прямой, с изменением направления, высотой отскока и со сменой рук – <u>два шага – бросок в прыжке</u> сбоку от кольца (<u>зачет</u>). <u>Персональный бросок</u>. 5. <u>Нападение быстрым прорывом (3:2), взаимодействие игроков в нападении</u>. Учебная игра, <u>совершенствование психомоторных способностей</u>. Правила и судейство. Развитие скоростно – силовых качеств и координации, ловкости.
23	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности, основы знаний</u>. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. О.Ф.П. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. <u>Сочетание приемов</u>: передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча - ведение-бросок в движении с сопротивлением – <u>добивание мяча в корзину</u>. <u>Персональный бросок (зачет)</u>. 5. <u>Нападение быстрым прорывом, взаимодействие игроков в нападении</u>. Учебная игра. Правила и судейство. <u>Совершенствование психомоторных способностей</u>. Развитие координации и скоростно – силовых качеств, ловкости.
24	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений. Разминка. О.Ф.П. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. <u>Сочетание приемов</u>: ловля, передача, ведение, бросок в движении с сопротивлением. <u>Добивание мяча в корзину</u>. 5. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). 6. <u>Броски мяча одной и двумя руками с места и в прыжке (зачет)</u>. 7. Учебная игра, <u>взаимодействие игроков в нападении и защите (5:5)</u>. Правила игры и судейство. <u>Совершенствование психомоторных способностей</u>. Развитие координации, скоростно – силовых качеств, ловкости.

25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений. Ходьба и легкий бег с заданием. О.Р.У. О.Ф.П. 3. Ведение мяча с изменением направления, высотой отскока, со сменой рук. 4. Передачи мяча в движении двумя и одной рукой различными способами, ловля двумя руками. 5. Броски мяча двумя и одной рукой от груди, от плеча с места и после ведения сбоку от кольца. 6. Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча в корзину. 7. Учебная игра, взаимодействия игроков в нападении и защите, нападение быстрым прорывом. Правила игры и судейство. <p>Совершенствование психомоторных способностей. Развитие скоростно – силовых, координационных качеств, ловкости.</p>
26 - 27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила передвижения и техника безопасности. Самостраховка и контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые команды, строевые упражнения. Разминка, физическая подготовка: 3 подхода. 3. Разминка с мячом на месте, в движении. 4. Сочетание приёмов: ведение мяча, остановка, поворот, бросок в корзину с места в прыжке; бросок в движении с разного расстояния. Персональный бросок. 5. Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча в корзину. 6. Учебная игра, позиционное нападение и личная защита. Совершенствование психомоторных способностей. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие координационных, скоростно – силовых качеств, ловкости.

Тематическое содержание программного материала по физической культуре на 2-ую четверть.

8класс.

1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности; самоконтроль; страховка и самостраховка; предупреждение травматизма и оказание первой помощи. 2. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих, строевые команды и упражнения. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ. 3. ОФП: прыжки через скакалку; подтягивания, «щучка». <p>4. Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Группировки и перекаты; кувырки вперед и назад; • стойка на лопатках из упора присев перекатом назад, • «мост» из положения, лёжа на спине; стоя ноги врозь. <p>Развитие координационных способностей и гибкости.</p>
---	--

2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности, правила поведения при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, самостраховка и страховка. 2. Построение, рапорт, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. Строевые команды и упражнения. Повороты и перестроения на месте, в движении, строевой шаг. Разминка. 3. ОФП: прыжки через скакалку; «щучка»; подтягивания; выход в упор силой (мал.). 4. Акробатика: перекаты вперёд и назад; <ul style="list-style-type: none"> • кувырок вперед, назад; <u>длинный кувырок вперед, перекатом назад стойка на лопатках;</u> • «Мост» из стойки ноги врозь, поворотом упор стоя на одном колене; встать; • <u>Переворот боком («колесо»).</u> • <u>Стойка на голове и руках (мальчики).</u> 5. Лазание по канату: <ul style="list-style-type: none"> • <u>в три и два приёма.</u> <p style="text-align: center;"><u>Развитие силовых и координационных способностей.</u></p>
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. Строевые команды и упражнения. Перестроение на месте и в движении. Разминка. 3. О.Ф.П. (3 подхода): на мышцы брюшного пресса; прыжки через скакалку; подтягивания; выход в упор силой (мал.). 3. Акробатика (знакомство с комбинацией): <p style="text-align: center;"><u>Девочки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • и.п. – основная стойка, переворот боком; • упор присев, кувырок вперед; • перекатом назад стойка на лопатках; • <u>наклоном назад «мост»;</u> • поворот в упор стоя на одном колене; упор присев; длинный кувырок вперед; перекатом назад стойка на лопатках; • <u>перекат вперед с прямыми ногами, наклон вперед;</u> • перекатом назад кувырок назад в « полушпагат», руки в стороны; толчком ног упор присев; • <u>прыжок вверх прогнувшись.</u> <p style="text-align: center;"><u>Мальчики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • И. п. – основная стойка, переворот боком («колесо»); • стойка на руках с помощью; упор присев; • перекатом назад стойка на лопатках; • кувырок вперед, длинный кувырок вперед; • <u>стойка на голове и руках;</u> • <u>упор присев; кувырок назад;</u> • кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; прыжком упор присев, прыжок вверх прогнувшись. 4. Лазание по канату: в два и в три приема (все); <ul style="list-style-type: none"> • на руках по одному канату (мал.); <p style="text-align: center;"><u>Развитие координационных и силовых способностей.</u></p>

4	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, страховка и само страховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды и упражнения. Разминка. О.Р.У. ___ со скакалкой. <u>О.Ф.П.</u>: вращение обруча; прыжки через скакалку; «щучка»; отжимания в упоре лежа, ноги на высоте (мал.), в упоре сзади (девочки);</p> <p>3. <u>Акробатика</u> (продолжить <u>учить элементы комбинации</u>):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смотреть урок №3. <p>4. <u>Лазание по канату в два и в три приема на технику (зачёт).</u></p> <p>Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.</p>
5	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и само страховка.</p> <p>2. Строевые команды и упражнения на месте, в движении.</p> <p>3. Разминка, О.Р.У. со скакалкой.</p> <p>4. <u>Акробатическая комбинация (зачет).</u></p> <p>5. <u>Лазание по канату:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • на технику (девочки); • на руках по одному канату (мал.) <p>6. <u>О.Ф.П.</u>: прыжки через скакалку; вращение обруча;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивания (дев.); выход в упор силой (мал.); • упражнения на мышцы брюшного пресса. <p>Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.</p>
6	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, правила поведения, само страховка и страховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроение на месте, в движении; повороты в движении.</p> <p>3. Разминка, ОРУ со скакалкой. <u>О.Ф.П.</u>: прыжки через скакалку; поднимание туловища с поворотами, лёжа на спине; покачивания туловища вперед – назад в положении « мост», кувырки вперед;</p> <p>4. <u>Висы и упоры на брусьях:</u></p> <p style="padding-left: 40px;"><u>Мальчики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • размахивание в упоре, махом назад соскок; • размахивания на предплечьях, махом назад подъем в упор; • отжимания в упоре на брусьях (7 – 5 -3 раза), • угол в упоре. <p style="padding-left: 40px;"><u>Девочки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • из виса стоя толчком одной, махом другой подъем переворотом в упор на нижней жерди; • из виса стоя толчком двумя упор на нижней жерди. <p>Развитие координации, гибкости и силовых способностей.</p>
7	<p>1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и само страховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроение на месте, в движении, строевые упражнения;</p> <p>3. Разминка, ОРУ с гимнастической палкой. <u>О.Ф.П.</u>: упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки через скакалку; кувырки вперед и назад, «мост», стойка на голове и руках (мал.).</p> <p>4. <u>Висы и упоры на брусьях:</u></p> <p style="padding-left: 40px;"><u>Мальчики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • отжимания в упоре: 7-5-3 раз; • угол в упоре; передвижение в упоре.

	<ul style="list-style-type: none"> • размахивание на предплечьях, махом назад подъём в упор, • размахивания в упоре, махом вперёд сед ноги врозь, махом назад соскок. <p><u>Девочки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • толчком двух ног упор на нижней жерди, опускание вперёд в вис присев; • из виса стоя толчком одной махом другой вис прогнувшись; толчком о верхнюю жердь упор на нижней. • перемах правой ногой влево, сед на правое бедро, правой рукой хват за верхнюю жердь, левую влево, соскок вниз. <p>Развитие координационных и силовых способностей.</p>
8	<p><u>1. Основы знаний:</u> влияние гимнастических упражнений на телосложение, на воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд.</p> <p>3. Ходьба с заданием, легкий бег; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p><u>4. Висы и упоры на брусьях (знакомство с комбинацией):</u></p> <p><u>Девочки :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • вис стоя у нижней жерди, толчком двух ног подъём в упор на нижнюю жердь; опускание вперёд в вис присев; толчком одной и махом другой подъём в вис прогнувшись; толчком ног переворот в упор на нижней жерди; • перемах правой ногой влево, сед на правое бедро, левую руку влево; сед углом, хват левой рукой сзади; • опуская правую ногу вниз, встать на левой «пистолетиком» в упор, стоя правым боком, хват правой рукой за верхнюю жердь; равновесие («ласточка») на левой, левая рука влево; • опуская правую ногу вниз, поворот направо в упор на верхней жерди; опусканием вперёд вис, соскок. <p><u>Мальчики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • размахивания в упоре на предплечьях, махом назад подъём в упор; • размахивания в упоре, махом вперёд сед ноги врозь; размахивания в упоре, соскок махом назад. <p><u>О.Ф.П.</u> (три подхода): длинный кувырок вперёд, «колесо»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на мышцы брюшного пресса: «щучка», угол в висе; • отжимания в упоре на брусьях (юноши), от скамейки (девушки); прыжки через скакалку; вращение обруча. <p>Развитие координации и силы.</p>
9	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Построение, рапорт, выполнение строевых команд. Ходьба с заданием, легкий бег; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>2. <u>Висы и упоры на брусьях (комбинация – см. урок №8).</u></p> <p>3. <u>О.Ф.П.</u> (три подхода): длинный кувырок вперёд, «колесо»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на мышцы брюшного пресса: «щучка», угол в висе; • отжимания в упоре на брусьях (юноши), от скамейки (девушки); прыжки через скакалку; вращение обруча. <p>Развитие координации и силы.</p>

10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, повороты на месте, в движении. Перестроения на месте и в движении. Разминка. ОРУ с обручем. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, «щучка»; «колесо». 3. Висы и упоры на брусьях (зачет комбинации). 4. Лазание по канату на руках (мал.), на технику (дев.). Развитие координации и силы.
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. 2. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении. Ходьба и легкий бег с заданием. ОРУ с обручем. Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет). 3. Опорный прыжок: <ul style="list-style-type: none"> • бок с поворотом на 90° (девочки: конь в ширину высотой –110 см); • согнув ноги (мальчики: козёл в длину высотой - 110 – 115 см). 4. О.Ф.П. (3 круга): кувирки вперёд, назад в упор согнувшись и в упор ноги врозь; «мост», стойка на голове и руках (мал.), стойка на лопатках (дев.); <ul style="list-style-type: none"> • подтягивания в висе лежа (дев.), в висе до касания затылком перекладины (мал.), • прогибание туловища в грудной и поясничной части, стоя спиной к гимнастической стенке (по 10 раз) • упражнение на мышцы брюшного пресса с поворотом туловища (по 10раз – 15 раз). <p>Развитие скоростно – силовых качеств, координации.</p>
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, приветствие, сообщение задачи урока, отметка присутствующих. Повороты и перестроения на месте и в движении. 3. Разминка. ОРУ с обручем. Упражнение на мышцы брюшного пресса за 1мин. (зачет). 4. Опорный прыжок: бок с поворотом на 90° (девочки); согнув ноги (мал.). 5. О.Ф.П. (3 круга): <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку (по 50 раз); вращение обруча; • Отжимания в упоре лежа сзади (15 раз); • Прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз); • Лазание по канату (на технику - девочки; на руках - мальчики); • Два кувирка назад и вперёд; «колесо». <p>Развитие гибкости, координации и скоростно – силовых качеств.</p>
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия; страховка и самостраховка. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; строевые упражнения на месте и в движении; Разминка. ОРУ в парах. Упражнение на мышцы брюшного пресса за 3мин. (зачет). 3. Опорный прыжок: <ul style="list-style-type: none"> • согнув ноги (мал.); бок с поворотом на 90°(дев). 4. ОФП (3 круга): <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через скакалку (30 сек.), вращение обруча; • отжимания в упоре сзади (дев.), ноги на высоте (мал.);

	<ul style="list-style-type: none"> • наклоны назад из стойки ноги врозь на коленях (по 8 - 10 раз); • передвижение на руках в висячем положении (дев.), в упоре с отжиманиями (мал.); • прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз) • кувырки вперед, назад, «колесо», стойка на голове и руках (мал.). <p>Развитие гибкости, координации и скоростно – силовых качеств.</p>
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка. Основы знаний: особенности методики самостоятельных занятий. 2. Построение, рапорт, перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ в парах. Отжимания в упоре лежа (зачет). 3. Опорный прыжок: <ul style="list-style-type: none"> • боком с поворотом на 90° (дев.); согнув ноги (мал.). 4. Акробатика: <ul style="list-style-type: none"> • кувырок вперед, назад; длинный кувырок вперед; • «мост» из исходного положения: лежа на спине; стоя ноги врозь; переворот боком; • стойка на голове и руках, стойка на руках с поддержкой (мал.); 5. ОФП: прыжки через скакалку; «щучка»; вращение обруча. <p>Развитие координационных, скоростно – силовых качеств и гибкости.</p>
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка, самоконтроль самочувствия. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ в парах. 3. Опорный прыжок через спортивный снаряд (зачёт): <ul style="list-style-type: none"> • боком с поворотом на 90°(дев); согнув ноги (мал.). 4. ОФП (3 подхода): <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через скакалку; «щучка»; вращение обруча. • отжимания в упоре сзади от скамейки (дев.); ноги на высоте (мал.). • стойка на лопатках кувырком вперед, сед углом, руки в стороны (дев.), стойка на голове и руках (мал.); кувырки вперед и назад; • подъем в упор переворотом (мал.). <p>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности, самоконтроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ со скакалкой. О.Ф.П.: подтягивания (зачет); прыжки через скакалку, подтягивания, «щучка»; кувырки вперед, назад, «колесо»; вращение обруча. 3. Висы и упоры на перекладине (мал.): <ul style="list-style-type: none"> • из виса подъем в упор силой; • из виса стоя подъем в упор переворотом толчком двумя; • перемахом правой ногой вправо упор верхом; • спад назад, подъем завесом; • спад назад, подъем завесом вне, соскок. 3. Упражнение в равновесии (дев.): <ul style="list-style-type: none"> • упор стоя поперек бревна; • мах правой ногой вправо, сед верхом, ноги врозь; • сед углом, руки сзади; махом ног назад упор присев, правая впереди; «полуволевой» встать, руки в стороны; • два шага польки с левой ноги, руки вниз - скрестно и в стороны; • шагом правой вперед – выпад; руки в стороны;

	<ul style="list-style-type: none"> • упор стоя на правом колене; соскок влево. <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Страховка и самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построения, строевые команды, перестроения на месте и в движении; Разминка. ОРУ со скакалкой. 3. <u>О.Ф.П.: упражнение на гибкость (зачет):</u> <u>Мальчики:</u>+11 (высокий), +9 + 7 (средний) ,+3см (низкий). <u>Девочки:</u> +20 (высокий), +12 +14 (средний),+7 см (низкий). 4. <u>Висы и упоры на перекладине (комбинация - мал):</u> <ul style="list-style-type: none"> • из виса стоя подъем в упор толчком двумя; • перемахом правой ногой вправо упор ноги врозь (верхом); • спад назад, подъём завесом; спад назад подъём завесом вне; • спад назад в вис завесом на правой ноге; вис на подколенках; • через стойку на руках опускание в упор присев; основная стойка. 5. <u>Упражнение в равновесии (комбинация - девочки.).</u> <ul style="list-style-type: none"> • И. п. - упор стоя поперёк бревна; • перемахом правой ногой вправо упор сидя ноги врозь; • сед углом, руки сзади; • махом назад – упор присев, правая нога впереди; • «полуволевой» встать, руки в стороны; • два шага польки вперёд с левой (с правой), руки вниз – скрестно и в стороны;; • мах левой ногой вверх, хлопок руками под ней, руки в стороны; • мах правой ногой вверх, хлопок руками под ней; руки в стороны, • шаг левой вперёд, равновесие на ней, руки в стороны; выпад правой вперёд, руки в стороны; • упор стоя на правом колене, махом левой ногой вверх соскок влево в стойку боком к бревну. <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности, контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. <u>О.Ф.П.:</u> прыжки через скакалку, подтягивания, «щучка», кувырки ; вращение обруча. 3. <u>Висы и упоры на перекладине (мал.):</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Из виса подъем в упор силой ; переворотом (зачет).</u> • Совершенствование комбинации урока №17. 4. <u>Упражнение в равновесии (дев):</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Совершенствование комбинации</u> упражнения на бревне (смотреть урок № 17) <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. <u>О Ф.П.:</u> прыжки через скакалку, поднимание прямых ног в вися. 3. <u>Висы и упоры на перекладине (юноши - зачет комбинации) -</u> <u>смотреть урок №17.</u> 4. <u>Упражнение в равновесии (девочки – зачет комбинации) -</u> <u>смотреть урок №17.</u> 5. <u>Прыжки через длинную скакалку;</u> вращение обруча. <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>

20	<p>1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. Основы знаний: здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.</p> <p>2. Построения и перестроения в движении и на месте, повороты. Разминка. ОРУ в парах. Прыжки через длинную скакалку.</p>
-	<p>3. О.Ф.П.: угол в упоре (мальчики), угол в вися (девочки.); «пистолетик»; выпрыгивания вверх из полного приседа – зачет;</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на мышцы брюшного пресса и гибкость; • подтягивания в вися (мал.), в вися лежа (дев.); • прыжки через скакалку, вращение обруча.
21	<p>4. Игра в баскетбол, правила игры, судейство. Развитие скоростно – силовых качеств. Подведение итогов четверти.</p>

**Тематическое содержание программного материала по физической культуре на 3-ю четверть.
8-ой класс.**

Урок	Тематическое содержание
1	<p>1. Основы знаний по лыжной подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности при занятиях лыжным спортом; правила поведения, контроль самочувствия, самостраховка; • Первая помощь при травмах и обморожениях; • Правила проведения самостоятельных занятий; • Температурный режим, самостраховка. <p>2. Построение в шеренгу, рапорт, выполнение строевых команд, перестроение в две шеренги; строевой шаг.</p> <p>3. Легкий бег (5 мин.). О.Р.У. в движении. О.Ф.П.: силовая подготовка мышц плечевого пояса, ног, брюшного пресса.</p> <p>4. Разминка с волейбольным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча двумя руками сверху над собой, двумя руками снизу. <p>5. Передачи мяча на месте в парах и через сетку: двумя руками сверху; двумя руками снизу.</p> <p>6. Нижняя прямая подача; прием подачи двумя руками снизу.</p> <p>7. Двухсторонняя игра в парах через сетку, начиная с прямой подачи мяча снизу.</p> <p>Развитие координационных и силовых качеств.</p>
2	<p>1. Основы знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Особенности физической подготовки лыжника и её влияние на здоровье человека. <p>2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды; повороты на месте, в движении; строевой шаг. Ходьба по заданию.</p> <p>3. Легкий бег 1 км. ОРУ в движении. О.Ф.П.: подтягивания, прыжки через скакалку, «щучка», покачивания вперёд – назад в положении «мост».</p> <p>4. Разминка с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча двумя руками сверху над собой; • двумя руками снизу над собой. <p>5. Передачи мяча на месте в парах: двумя руками сверху и снизу.</p>

	<p>6. Передачи мяча в движении двумя руками сверху и снизу через сетку. Нападающий удар.</p> <p>7. Прямая подача сверху и снизу через сетку в пределы площадки. Прием подачи двумя руками снизу. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>8. Двухсторонняя игра в четверках через сетку, начиная с подачи мяча сверху. Развитие координационных и силовых качеств.</p>
3	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Классификация лыжных ходов; описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений.</p> <p>2. Выполнение строевых команд, повороты переступанием вокруг носков, пяток лыж (имитация). Лёгкий бег 1 км, разминка, имитация лыжных ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений. Взаимодействие со сверстниками в процессе передвижения.</p> <p>3. Продолжить учить технике: приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в движении; прямой подачи мяча снизу, сверху. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.</p>
4	<p>1. Основы знаний: значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка.</p> <p>2. Выполнение строевых команд на лыжах с палками в руках. Повороты махом. Равномерное передвижение по пересеченной местности до 1400 м -1500 м.</p> <p>3. Продолжить учить технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> • классического и конькового попеременного двухшажного хода на отрезках до 80 м; • спусков в высокой, низкой стойках; • подъемов скользящим, ступающим шагом, «елочкой»; • поворотов «переступанием» и «упором» в движении. <p>Развитие выносливости.</p>
5	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений в движении.</p> <p>2. Строевые команды. Повороты на месте переступанием и махом (на лыжах).</p> <p>3. Прохождение в переменном темпе до 1500 - 1600 м, моделируя технику освоенных ходов и варьируя её в зависимости от условий и ситуаций, возникающих в процессе передвижения.</p> <p>4. Учить технике: одновременного одношажного хода (стартовый вариант) и полуконькового одновременного хода;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спусков в высокой, основной, низкой стойках и подъемов «елочкой», скользящим шагом; • поворотов «переступанием» и «упором»; торможения «плугом». <p>Развитие выносливости.</p>
6	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений.</p> <p>2. Прохождение в переменном темпе до 1600 - 1700 м, применяя изученные хода и моделируя их технику.</p>

	<p>3. Учить технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант), одновременного двухшажного конькового хода.</p> <p>4. Совершенствование спусков в разных стойках и подъёмов.</p> <p>5. Торможение «плугом», «упором».</p> <p>Развитие выносливости.</p>
7	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, обгон, резкие ускорения, лидирование и финиширование.</p> <p>2. Прохождение в переменном темпе до 1700 - 1800м., моделируя технику освоенных лыжных ходов и варьируя их в зависимости от условий.</p> <p>3. Учить технике одновременного двухшажного конькового хода.</p> <p>4. Продолжить совершенствование техники спусков в разных стойках, поворотов в движении и подъёмов: ступающим и скользящим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой».</p> <p>Развитие выносливости.</p>
8	<p>1.Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений. Построение в шеренгу; выполнение строевых команд. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом на лыжах.</p> <p>2.Прохождение в равномерном темпе с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный и одношажный ход до 1800 м., моделируя технику ходов и варьируя её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>3.Совершенствование спусков и подъёмов, поворотов и торможений во время прохождения дистанции. Преодоление бугров и впадин при спусках с горы.</p> <p>Развитие выносливости.</p>
9	<p>1. Техника безопасности на уроке. Основы знаний: правила соревнований и тактика обгона в лыжных гонках. Применение лыжных мазей. Правильное дыхание. Контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействия со сверстниками в процессе прохождения дистанции.</p> <p>2. Прохождение дистанции 1,5 км на время (зачет). Произвольное катание со склона. Развитие выносливости.</p>
10	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Описание техники изучаемых ходов, Спусков, торможений и поворотов.</p> <p>2. Строевые упражнения на лыжах: выполнение команд «равняйся», «смирно»; повороты на месте переступанием, махом; повороты в движении.</p> <p>3. Прохождение в равномерном темпе до 1600м, применяя технику разученных ходов, варьируя её в зависимости от местности.</p> <p>4.Продолжить учить (классический и коньковый ход):</p> <ul style="list-style-type: none"> • технику одновременного бесшажного хода; переменного и одновременного двухшажного хода; • технику одновременного одношажного хода; • технику спусков и подъёмов, торможения и поворота «плугом. <p>Преодоление бугров и впадин при спусках с горы.</p>

	Развитие выносливости.
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений. 2. Строевые упражнения на лыжах: выполнение команд, размыкание, повороты махом. 3. Прохождение до 1700 м. в переменном темпе, моделируя технику освоенных передвижений в зависимости от условий и ситуаций, возникающих на дистанции. 4. Учить технике перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный и одношажный (классический и коньковый ход). 5. Продолжить учить технику спусков и подъёмов; поворотов «упором», «переступанием»; торможения «упором» и «пругом». Преодоление бугров и впадин во время спусков с горы. <p>Развитие выносливости.</p>
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений. 2. Прохождение 1800 м в переменном темпе с ускорениями по 60м (девочки), по 80 м (мальчики). 3. Обучение технике одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного конькового хода. 4. Совершенствование техники спусков со склона (зачет). Преодоление бугров и впадин при спусках с горы. <p>Развитие выносливости.</p>
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. 2. Строевые команды, повороты на месте «переступанием» и «махом». 3. Прохождение в равномерном темпе, совершенствуя и варьируя попеременные и одновременные хода до 1500 м. 4. Обучение технике одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного конькового хода. 5. Совершенствование подъёмов в горку (зачет техники). <p>Развитие выносливости.</p>
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Основы знаний по тактике лыжных гонок: <ul style="list-style-type: none"> • дыхание и распределение сил на дистанции, резкие ускорения и обгон; лидирование и финиширование. 3. <u>Прохождение дистанции 2000 м на время (зачет).</u> <p>Катание с горки. Развитие выносливости.</p>

15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. 2. Строевые упражнения. Повороты на месте «махом». 3. Прохождение в переменном темпе по пересеченной местности до 1800 м., варьируя технику передвижения в зависимости от условий и ситуаций. 4. Обучение технике ходов: <ul style="list-style-type: none"> • переход с одновременного бесшажного хода на одношажный; • переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный. 5. Совершенствование техники спусков и подъемов и торможений. <u>Поворот переступанием в движении (зачёт).</u> <p>Развитие выносливости.</p>
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. 2. Строевые упражнения на лыжах: повороты, размыкания, команды. 3. Прохождение в равномерном темпе с ускорениями по 60 метров, совершенствуя элементы техники ходов, до 1800 м. 4. Техника спусков и подъемов; <u>поворот «упором» (зачёт).</u> <p>Развитие выносливости.</p>
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. 2. Прохождение в равномерном темпе с ускорениями и преодолением бугров и впадин до 1800 м. 3. Техника поворотов на месте (зачет): <ul style="list-style-type: none"> • переступанием вокруг пяток и носков; махом. 4. Продолжить учить технике спусков и подъемов, поворотов и торможения «плугом». <p>Развитие выносливости.</p>
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. 2. Равномерное прохождение с ускорениями по 60 - 80м. и преодолением бугров и впадин до 2000 м., самостоятельно осваивая технику лыжных ходов и устраняя типичные ошибки. 3. Продолжить учить: спуски с горы в разных стойках, повороты и торможения «плугом», подъёмы разными способами. <p>Развитие выносливости.</p>
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: <ul style="list-style-type: none"> • техника безопасности и правила поведения, контроль самочувствия; самостраховка. • влияние лыжных передвижений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. 2. Равномерное передвижение с ускорениями по 60 – 80 м. до 2000 м., варьируя технику в зависимости от условий и ситуаций. 3. Обучение технике одновременного одношажного хода и одновременного

	<p><u>двухшажного конькового хода.</u></p> <p>4. Спуски и подъёмы; поворот переступанием. <u>Торможение «упором» (зачёт).</u></p> <p>Развитие выносливости.</p>
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности на уроке. Самоконтроль и самостраховка. Физическое самовоспитание и влияние лыжной подготовки на основные системы организма и работоспособность. 2. Равномерное передвижение до 1800 - 2000 м., применяя попеременный и одновременный двухшажный ход; одновременный бесшажный и одношажный (классические и коньковые хода). 3. Спуски и подъёмы; повороты. <u>Торможение « плугом» (зачёт).</u> <p>Развитие выносливости.</p>
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности и правила поведения; контроль самочувствия и самостраховка; техника обгона; правильное дыхание и поведение. Взаимодействие со сверстниками в процессе соревнования. 2. <u>Прохождение дистанции 2000 м. на скорость (зачёт).</u> <p>Катание с горки.</p> <p>Развитие выносливости.</p>
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. Равномерное передвижение до 1500 м., применяя разученные хода. 2. <u>Скользкий шаг без палок (зачёт техники).</u> 3. Продолжить учить спуски и подъёмы; повороты и торможение разученными способами. <p>Развитие выносливости.</p>
23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. 2. Равномерное передвижение до 1500 м. Скользящий шаг. 3. <u>Попеременный двухшажный ход (зачёт техники).</u> Продолжить учить одновременный бесшажный и одношажный ход (классический); полуконьковый одновременный и одновременный двухшажный коньковый ход; 4. Спуски и подъёмы; повороты и торможение разученными способами. <p>Развитие выносливости.</p>
24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. 2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 1000 м. без палок. 3. Техника попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного. <u>Одновременный бесшажный и одношажный ход (зачёт).</u> 4. Продолжить учить спуски и подъёмы; повороты и торможения разученными способами. <p>Развитие выносливости.</p>

25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Самостраховка и контроль самочувствия. Описание техники передвижений. 2. Передвижение с переменной скоростью до 1500-1700м., применяя разученные хода. 3. Техника одновременного полуконькового ход и <u>одновременного двухшажного конькового хода (зачёт)</u>. 4. Спуски и подъёмы; повороты и торможения разученными способами. Развитие выносливости.
26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. Описание техники передвижений. 2. Передвижение с переменной скоростью до 1700 м., применяя разученные хода. 3. <u>Одновременный полуконьковый ход (зачёт)</u> и одновременный двухшажный коньковый ход. 4. Спуски и подъёмы; торможение и повороты разученными способами. Развитие выносливости.
27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. 2. Передвижение с переменной скоростью до 1800 м., применяя разученные хода. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. 3. Спуски и подъёмы; повороты и торможения разученными способами. Развитие выносливости.
28	<p>Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, рапорт, строевая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Разминка. О.Ф.П.: три подхода: подтягивания, «щучка», прогибание туловища в грудном и поясничном отделах, стоя спиной к гимнастической стенке. 2. Передача и приём мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах на месте, во встречных колоннах, в движении через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. 3. Нападающий удар. Прямая подача мяча снизу и сверху. Учебная игра в волейбол, правила игры, судейство. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.
29 - 30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия и самостраховка. Взаимодействие со сверстниками во время игровых приёмов и действий. 2. Строевые упражнения. Стойки и передвижения игроков. Легкий бег 1 км; О.Р.У.; О.Ф.П.: упражнение на мышцы брюшного пресса, отжимания в упоре. 3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках, во встречных колоннах со сменой мест; отбивание мяча кулаком через сетку; нападающий удар; прямая подача мяча сверху и снизу; приём подачи снизу двумя руками. 4. Учебная игра в волейбол, правила и судейство. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

**Тематическое содержание программного материала по физической культуре на 4-ю четверть
в 8-х классах.**

Урок №	Тематическое содержание
1	<p>1. <u>Основы знаний по волейболу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние занятий спортивными играми на развитие координационных, скоростных и скоростно- силовых способностей; • уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями; • правила поведения, техника безопасности на занятиях играми, страховка и само страховка; <p>2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды; повороты; перестроение в шеренгу по два на месте. Ходьба по заданию. Разминка. ОФП: 3 подхода по 30 сек: <u>прыжки через скакалку за 1 мин (зачёт)</u>; брюшной пресс «щучка»; подтягивания,</p> <p>3. Продолжить учить технике <u>приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками</u> над собой и в парах на месте, в движении через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>4. <u>Прямая подача мяча снизу и сверху; приём мяча двумя руками снизу.</u> Игра «волейбол», правила игры, судейство. Развитие координационных и скоростно - силовых способностей.</p>
2	<p>1. <u>Основы знаний:</u> техника безопасности и правила поведения на уроке. Контроль самочувствия и само страховка. Физическое самовоспитание и влияние занятий волейболом на основные системы организма.</p> <p>2. Построение в шеренгу, рапорт. Строевые команды, повороты на месте, в движении. Ходьба и бег по заданию. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Разминка. ОФП: <u>подтягивания (зачёт)</u>, прыжки через скакалку, на брюшной пресс: «щучка», лазание по канату - 2 подхода по 30 сек.</p> <p>3. Передача и приём мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах на месте, в движении через сетку, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>4. Прямая подача снизу, сверху; приём подачи двумя руками снизу.</p> <p>5. Игра « волейбол», правила и судейство. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</p>

3	<p>1. Техника безопасности, контроль самочувствия во время урока, самостраховка. Использование игры в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>1. Построение в шеренгу, рапорт, строевые упражнения: выполнение команд, поворотов на месте, в движении; перестроений из шеренги и колонны по одному в две; строевой шаг. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Легкий бег 1 км; ОРУ в движении.</p> <p>О.Ф.П.: упражнение на гибкость (зачёт); отжимания; прыжки через скамейку на двух ногах, на одной, стоя боком; упражнение на мышцы брюшного пресса (ноги согнуты в коленях).</p> <p>2. Передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу над собой во встречных колоннах; в парах через сетку на месте и в движении. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>3. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. 5. Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку, приём подачи двумя руками снизу.</p> <p>6. Учебная игра, тактика свободного нападения, правила и судейство. Взаимодействия со сверстниками во время игры. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</p>
4	<p>1. Основы знаний: техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Построение, рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения на месте и в движении. Передвижения игрока в стойке.</p> <p>Разминка. О.Ф.П.: отжимания (зачёт); прыжки через скакалку, «щучка»; из виса стоя, прогибание туловища в грудном и поясничном отделах, стоя спиной к гимнастической стенке;</p> <p>2. Передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу в парах на месте и в движении, через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>3. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, приём мяча двумя руками снизу.</p> <p>4. Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку, приём подачи двумя руками снизу.</p> <p>6. Тактика учебной игры: приём - передача-удар. Правила игры, судейство. Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>

5	<p><u>Основы знаний:</u> техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. Владение культурой общения; уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, рапорт, строевые команды, повороты и перестроения на месте, в движении; передвижения в стойке волейболиста. Разминка. 2. <u>ОФП: упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 мин, (зачёт);</u> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивания в висе лежа (дев.); в висе (мал.); • прыжки через скамейки с поворотом на 180 гр., толкаясь двумя ногами и одной; • «щучка». 3. <u>Передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу</u> в движении через сетку. 4. <u>Прямой нападающий удар</u> после подбрасывания мяча партнёром. 5. <u>Нижняя, верхняя прямая подача</u> мяча; <u>приём подачи</u> двумя руками снизу. 7. <u>Тактика учебной игры: приём- передача - удар; правила и судейство.</u> <p>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний:</u> техника безопасности на уроке; владение культурой общения; управление своими эмоциями; контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение и перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию. <u>Передвижения в стойке волейболиста.</u> Разминка. <ul style="list-style-type: none"> • <u>О.Ф.П. : прыжки в длину с места на дальность (зачёт);</u> подтягивания в висе широким хватом до касания затылком, обратным хватом, хватом сверху (мальчики); в висе лежа (девочки); • прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, с ноги на ногу; 3. <u>Передачи мяча сверху и снизу</u> двумя руками на месте и <u>после перемещения</u> вперёд; в движении через сетку. 4. <u>Прямой нападающий удар</u> после подбрасывания партнёром. 5. Комбинация: <u>приём- передача - удар.</u> Моделирование техники игровых действий и приёмов. 6. <u>Учебная игра, правила и судейство.</u> 7. Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний:</u> техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Управление своими эмоциями, самостраховка. Моделирование тактики игровых действий и приёмов в игре. 2. Построение в шеренгу, рапорт, перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию, передвижения в стойке. 3. Разминка <u>Челночный бег на скорость.</u> 4. <u>Передачи и приём мяча двумя руками над собой и в движении (зачёт техники).</u> 5. <u>Прямой нападающий удар</u> после подбрасывания мяча партнёром. 6. <u>Нижняя прямая подача, приём мяча двумя руками снизу.</u> 7. <u>Учебная игра; комбинация: приём, передача, удар. Правила и судейство.</u> 8. Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.

8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Владение культурой общения, самостраховка. 2. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте, в движении, строевой шаг, ходьба по заданию. Передвижения в стойке. Разминка. 3. О.Ф.П. 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по канату; прыжки через скакалку; • Поднимание ног в висе стоя; • Отжимания в упоре сзади на скамейке. 4. Передачи и приём мяча сверху и снизу двумя руками на месте, в движении. 5. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром и передачи мяча партнёром. 6. Нижняя прямая подача мяча через сетку (зачёт техники). 7. Учебная игра в волейбол, комбинация: приём, передача, удар. Правила и судейство. <p><u>Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</u></p>
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время занятий и соревнований. Самостраховка и контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, перестроения. Передвижение в стойке игрока. Разминка. 3. О.Ф.П.: прыжки через скакалку; поднимание прямых ног в висе; прогибание туловища в висе стоя у гимнастической стенки. 4. Передачи и приём мяча двумя руками сверху и снизу в движении. 5. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром (зачёт). 6. Нижняя прямая подача мяча через сетку, приём двумя руками снизу. 7. Учебная игра, позиционное нападение; правила игры и судейство. <p>Развитие координационных способностей и гибкости.</p>
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время соревнований по бегу и в спортивной игре. Самостраховка; контроль самочувствия. 2. Построение и перестроения. Выполнение строевых команд, повороты на месте и в движении. Ходьба по заданию. Строевая ходьба. 3. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения. 4. Челночный бег 3 x10м. на скорость (зачет). Правила соревнований, тактика обгона. Дозирование нагрузки при занятиях бегом и метанием (по показателям физического состояния и частоты сердечных сокращений). 5. Метание мяча с шага и с двух бросковых шагов прыжком (техника). 6. О.Ф.П. 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> • Выход в упор силой (мальчики); • Подтягивания в висе лежа (девочки); • Передвижение в висе по рукоходу (девочки), с подтягиванием (мал.). 7. Игра «мини – футбол». <p>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>

11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми; самостраховка. 2. Построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания в шеренге, в колонне. Строевой шаг. Ходьба по заданию. 3. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения. 4. Бег 60 м на скорость (зачет). Правила соревнований, правильное дыхание, тактика бега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. 5. Метание мяча с разбега способом « из – за головы через плечо». 6. О.Ф.П. 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> • Выход в упор переворотом (мал.), отжимания в упоре лежа (дев.); • Подъем прямых ног в висе; передвижение в висе. 7. Игра «мини – футбол». <p>Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. Разминка. 3. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. 4. Бег 200 м. (дев), 400 м. (мал.) на время (зачет). Правила соревнований. Тактика бега и обгона, правильное дыхание. 5. Метание мяча с разбега способом « из – за головы через плечо ». 6. О.Ф.П.3 подхода: передвижение в висе по рукоходу; поднимание ног в висе; подтягивания (дев.), выход в упор переворотом из вися (мал.). 7. Игра «мини- футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости. <p>—</p>
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. 3. Разминка. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. 4. Бег 400 м (дев.), 600 м (мал.) на скорость (зачет). Правильное дыхание. Правила соревнований. Тактика бега и обгона. 5. Метание мяча с разбега способом « из-за головы через плечо». 6. О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимания в упоре. 7. Игра «мини – футбол». Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. <p>Развитие выносливости, ловкости.</p>

14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, перестроение из шеренги по одному в две, в четыре на месте и в движении. Разминка. 3. <u>Метание мяча с разбега способом «из-за головы через плечо» на результат (зачёт).</u> 4. Игра «мини – футбол». Уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. 5. О.Ф.П.3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> • выход в упор силой из вися (мал.); подтягивания из вися лежа (дев.). • подъем прямых ног в вися на перекладине. <p>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности на уроке, владение культурой общения и взаимодействия со сверстниками, контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение, рапорт, перестроение; строевые команды; повороты на месте и в движении. Строевая ходьба, ходьба по заданию. 3. Разминка. <u>Бег 600 м. (дев.), 800 м. (мал.) на скорость (зачёт).</u> Правила соревнований, тактика бега и обгона. 4. <u>Метание мяча с разбега на результат (зачёт).</u> Игра «мини – футбол». 5. О.Ф.П. 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> • отжимания в упоре лежа (девушки), ноги на высоте (юноши); • упражнение на мышцы брюшного пресса, сидя на шинах, в парах. <p>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</p>
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности на уроке. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями по показателям физического состояния и частоте сердечных сокращений. 2. Построение, рапорт, перестроения на месте и в движении, повороты; строевой шаг; ходьба по заданию. Разминка. Специальные прыжковые упражнения с пробеганием вперед в прыжковую яму, с приземлением на одну ногу «в шаг», на обе ноги. 3. Продолжить учить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9 – 11 шагов разбега (разбег и отталкивание). 4. Игра «мини – футбол». 5. О.Ф.П. 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шины, толкаясь двумя ногами; • Передвижение в вися по рукоходу (дев.), с подтягиванием (мал.); • Подъем прямых ног в вися. <p>Развитие скоростно – силовых качеств, ловкости.</p>

17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники прыжковых действий. 2. Построение в шеренгу; строевые команды, повороты на месте, в движении. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. 3. Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги » (приземление). Правила соревнований. 4. Бег 1000 м. на время (зачёт). Тактика бега, правильное дыхание. Упражнения на дыхание и расслабление после бега. 5. Игра « мини - футбол».
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. Прикладное значение легкоатлетических упражнений и их влияние на здоровье человека и его телосложение. 2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения. Разминка. ОФП: отжимания в упоре лежа (девочки: руки на высоте, мал.: ноги на высоте); упражнение на мышцы брюшного пресса в парах; прыжки через вертикальные препятствия. 3. Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги » на дальность (зачёт). Правила соревнований, судейство. 4. Игра «мини – футбол». <p>Развитие скоростно – силовых качеств.</p>
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний: техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка; физическая подготовленность и её влияние на активную жизнедеятельность, труд и учёбу. 2. Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов, строевой шаг, перестроения. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. 3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат (зачёт). 4. О.Ф.П.: 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> • подтягивания в висе лежа (дев.), широким хватом до затылка (мал.); • толчком двух ног вис углом (дев.), угол в висе (мал.); • прыжки через вертикальные препятствия. • Игра «мини – футбол». <p>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов на месте, в движении; перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Разминка. 3. Кроссовый бег 1500 метров на время (зачёт). Тактика бега, правила соревнований. Упражнения на дыхание и расслабление. <p>Развитие выносливости.</p>

21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов. Легкий бег 1 км. ОРУ. 3. <u>О.Ф.П.: Подтягивания (зачёт):</u> 8-6-5раз (мал.), 19-15-12 раз (дев.), поднимание прямых ног в висе, прогибание туловища в висе стоя у гимнастической стенки. 4. Прыжки в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги» (приземление). 5. Игра в футбол, правила соревнований и судейство. <p>Развитие скоростно – силовых качеств и гибкости.</p>
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. 3. <u>О.Ф.П.: отжимания (зачёт),</u> передвижение в упоре, поднимание ног в упоре. 4. Прыжки в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги» (разбег и отталкивание). 5. Игра в футбол, взаимодействие игроков, управление своими эмоциями. <p>Развитие скоростно – силовых качеств.</p>
23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов; перестроения из одной шеренги, колонны в две, в четыре. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Разминка. ОФП. 3. Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий прыжком (подбор разбега, отталкивание). 4. Эстафетный бег 3 по 50 м., передача эстафетной палочки. 5. Игра в «мини – футбол». <p>Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</p>
24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Преодоление вертикальных препятствий прыжком (переход через препятствие и приземление). 4. Обучение технике эстафетного бега: 4 раза по 50м. 5. Игра в «мини – футбол». <p>Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</p>