

Знания о физической культуре. История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переверот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Контрольно – измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

3. Тематический план.

Разделы программы	8 класс
-------------------	---------

Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика	21
Гимнастика с основами акробатики	21
Лыжные гонки	18
Спортивные игры	24
Кроссовая подготовка	18
Всего часов	102

Распределение программного материала

На преподавание предмета физическая культура по учебному плану отводится в 8 классе 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику в 8 классе (по программе 21 час) осталось без изменений и составляет 21 час;
- на спортивные игры в 8 классе (по программе 18 часов) добавлено 6 часов и составляет 24 часа (изучается две спортивной игры волейбол (13 часов), баскетбол (20 часов);
- по гимнастике в 8 классе (по программе 18 часов) добавлено 3 часа и составляет 21 час;
- лыжной подготовке отводимое количество часов по программе в 8 классе осталось без изменений и составляет 18 часов;
- кроссовая подготовка 18 часов.

Элементы единоборств изучаются с ознакомительной направленностью и включаются в раздел гимнастики.

4. Календарно - тематическое планирование 8 класс.

Часов в неделю-3, в год-102.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически	Примечания
1	Низкий старт. Тестирование. Инструктаж по ТБ.	01.09		
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Низкий старт Тестирование.	06.09		
3	Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	07.09		
4	Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	08.09		
5	Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	13.09		
6	Бег на результат (60 м). Финиширование. Эстафетный бег.	14.09		
7	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега.	15.09		
8	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	20.09		
9	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление.	21.09		
10	Прыжок в длину на результат.	22.09		
11	Бег на средние дистанции.	27.09		
12	Бег на средние дистанции.	28.09		
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	29.09		
14	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	04.10		
15	Физическая культура в современном обществе. Бег (16 мин).	05.10		
16	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег (17 мин).	06.10		
17	Бег (17 мин). Здоровье и здоровый образ жизни.	11.10		
18	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Бег (18 мин).	12.10		
19	Бег (18 мин).	13.10		
20	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	18.10		
21	Бег (3 км) на результат.	19.10		
22	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных	20.10		

	перемещений.			
23	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	25.10		
24	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	26.10		
25	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	27.10		
26	Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах оценка техники выполнения..	15.11		
27	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	16.11		
28	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Инструктаж по ТБ.	17.11		
29	Организация и проведение самостоятельных занятий.Подтягивания в висе.	22.11		
30	Подготовка к занятиям физическойкультурой. Подтягивания в висе.	23.11		
31	Планирование занятий физической культурой Комбинации на перекладине.	24.11		
32	Упражнения на гимнастической скамейке.	29.11		
33	Оценка эффективности занятий. Подтягивания в висе на результат.	30.11		
34	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибокПодъём переворотом на оценку.	01.12		
35	Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°.	06.12		
36	Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°.	07.12		
37	Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Эстафеты.	08.12		
38	Эстафеты. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	13.12		
39	Развитие скоростно-силовых способностей	14.12		
40	Эстафеты. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	15.12		
41	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90° .	20.12		

42	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	21.12		
43	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м).	22.12		
44	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м).	27.12		
45	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Мост и поворот в упор на одном колене.	28.12		
46	Мост и поворот в упор на одном колене.	29.12		
47	Индивидуальные комплексы адаптивно и корригирующей физической культуры. Длинный кувырок.	10.01		
48	Акробатические элементы. Выполнение на оценку.	11.01		
49	Инструктаж по ТБ. Техника одновременных ходов.	12.01		
50	Одновременный ход стартовый вариант.	17.01		
51	Попеременно двушажный ход.	18.01		
52	Прохождение дистанции 2 км.	19.01		
53	Техника спусков и подъёмов на склонах. Прохождение дистанции 2 км.	24.01		
54	Дистанция 2 км. На результат.	25.01		
55	Прохождение дистанции 3 км.	26.01		
56	Конькобежный ход. Прохождение дистанции 3 км.	31.01		
57	Конькобежный ход. Прохождение дистанции 4 км.	01.02		
58	Прохождение дистанции 4 км.	02.02		
59	Применение лыжных ходов на учебном круге.	07.02		
60	Применение лыжных ходов на учебном круге.	08.02		
61	Прохождение дистанции до 4,5 км. С применением лыжных ходов	09.02		
62	Прохождение дистанции до 4,5 км. С применением лыжных ходов.	14.02		
63	Игры и эстафеты на лыжах.	15.02		
64	Игры и эстафеты на лыжах.	16.02		
65	Соревнование на дистанции 2 км. Девочки, и 3 км. Мальчики.	21.02		
66	Соревнование на дистанции 2 км. Девочки, и 3 км. Мальчики.	22.02		

67	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	21.02		
68	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	22.02		
69	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита.	24.02		
70	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита.	28.02		
71	Учебная игра.	01.03		
72	Учебная игра.	02.03		
73	Комбинации из разученных перемещений.	07.03		
74	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	09.03		
75	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	14.03		
76	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	15.03		
77	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонна	16.03		
78	Нижняя прямая подача, прием подачи.	21.03		
79	Нижняя прямая подача, прием подачи.	22.03		
80	Нападающий удар после передачи.	23.03		
81	Нападающий удар после передачи.	05.04		
82	Тактика свободного нападения. Нападающий удар после передачи.	06.04		
83	Тактика свободного нападения. Нападающий удар после передачи.	11.04		
84	Бег (15 мин).	12.04		
85	Бег (17 мин).	13.04		
86	Бег (17 мин).	18.04		
87	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий	19.04		
88	Бег (19 мин).	20.04		
89	Бег (20 мин).	25.04		
90	Промежуточная аттестация.	26.04		
91	Бег (3 км) на результат.	27.04		
92	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.	02.05		
93	Бег по дистанции(70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).	03.05		
94	Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	04.05		

95	Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	10.05		
96	Бег на результат (60 м).	11.05		
97	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	16.05		
98	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Тестирование.	17.05		
99	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. Тестирование.	18.05		
100	Метание мяча (150 г) на дальность на результат. Тестирование.	23.05		
101	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов на результат. Тестирование.	24.05		
102	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	25.05		