

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 20»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
совета

Протокол № 1 от
«29» августа 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по УВР


/ Н.Н. Вовженкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 20»



Приказ № 136 от
«31» августа 2016 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 8 класс

2016-2017 учебный год

Учитель : Чунтонов Сергей Михайлович, учитель первой категории

Составитель: Семовских Ирина Романовна,
учитель физической культуры высшей категории

2016 год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 8 класс разработана в соответствии с требованиями:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 г. № 1089);
3. Федеральный базисный учебный план (приказ Министерства образования России «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 09.03.2004 г. № 1312);
4. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)
5. Учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» М.М.Безруких, А.Г.Макеевой, Т.А. Филипповой
6. Устав МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №20»;
7. Учебный план МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №20» на 2016-2017 учебный год;
8. Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования. Такое положение этой области культуры обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности. Она является неперенным условием направленного развития и физической подготовки учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния. Физическая культура – важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

С учётом этих особенностей целью рабочей программы по физической культуре 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- ✓ 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- ✓ 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 приёмах 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;

На уроках физической культуры необходимо осуществлять связь с другими предметами - с биологией (закаливание, требования к одежде ученика, работа мышц, режим дня); математикой (измерение высоты длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т.д.), музыкально-ритмическим воспитанием (занятия под музыку); изобразительным искусством

(красота движений, поз) и др. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю).

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы согласовываются между собой.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроках достигаются четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогическими задачами по освоению конкретного раздела или темы программы, результатами обучения двигательным действиям, освоения теоретических и методических знаний в области

физической культуры, а также приобретением умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту учащихся, тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умений и навыков. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения.

Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план общеобразовательного учреждения РФ для обязательного изучения учебного предмета физическая культура на этапе основного общего образования отводит 102 часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

Таблица распределения количества учебных часов

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
		8 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	27
3.	Спортивные игры	37
4.	Гимнастика с элементами акробатики	22
5.	Лыжная подготовка	16
6.	ПУПАВ	В процессе урока
7.	Итого:	102

Требование к уровню усвоения предмета:

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- . основы истории развития физической культуры в России;
- . особенности развития избранного вида спорта;
- . педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- . биодинамические особенности содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- . физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- . возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- . психофункциональные особенности собственного организма;
- . индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- . способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- . правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- . проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.
- . технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- . разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- . контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- . управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- . соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- . пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиями движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры; социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и знаний. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Легкая атлетика (27часов)

Совершенствование навыков, бега, прыжков. Развитие скоростных качеств: бег 30м, 60м. Высокий старт, бег с ускорением (30-40 м). Спринтерский бег. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета (передача палочки). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9- 11 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6м. Бег на средние дистанции – 800м, 1000 м; бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики).
финиширование. Бег на длинную дистанцию. Бег на короткую дистанцию. Кроссовый бег по пересеченной местности равномерно до 15 мин. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность с четырех- шести шагов в цель. Развитие скоростной выносливости. Бег до 3,5 км.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Спортивные игры (37 часов)

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок снизу в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Правила судейства.

Волейбол. Правила игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3—6 м. Освоение техники прямого нападающего удара. Игровые задания с ограниченным количеством игроков.(2:1;3:1). Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол. Эстафеты. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Правила судейства. Подвижная игра: «Мяч в воздухе».

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)

Строевые упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: скакалкой, обручем, мячом, гимнастической палкой, с гантелями, развитие координационных способностей, силовых способностей, гибкости. Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д.). Комбинация упражнений в висах и упорах. Прыжки с поворотами. Соскок прогнувшись. Вскок в упор присев. Лазанье по канату в два приема. Опорные прыжки — мальчики; прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Комбинация из акробатических упражнений: кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; Правила соревнований.

Лыжная подготовка (16 часов)

Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы. Коньковый ход. Спуски с горы. Торможение «плугом» и поворот. Спуски в средней стойке. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. Прохождение дистанции 3-4 км. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4 км на время. Круговая эстафета до 200 м. Подвижные игры на лыжах.

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) в процессе урока «Помогаю другим, помогаю себе»

Роль личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним. Формирование адекватной самооценки. Развитие стремления к самосовершенствованию. Понятие здоровый образ жизни. Вредные привычки. Преступление, умысел. Гражданская и уголовная ответственности. Политика. Выборы права избирателей. Свобода и ответственность. Личные достижения и их оформление.

№ п/п	тема урока
1.	Пишем книгу рекордов (портфолио)
2.	Учение – свет.
3.	За компанию.

4.	Можно ли избежать конфликтов.
5.	Интересные маршруты.
6.	Театральные подмостки.
7.	О спорте и не только.
8.	Кто есть кто.

Тематическое планирование

Раздел (тема) учебного курса, кол-во часов	Содержание Раздела (темы) (дидактические единицы)	Формы контроля
Знания о физической культуре (в процессе урока)	История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Физическое самовоспитание. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Режим дня и его основное содержание. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	Текущий контроль. Тематический контроль.
Гимнастика элементами акробатики 22ч.	Акробатические упражнения, Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Строевые упражнения, Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Лазанье по канату. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов	Входной контроль. Текущий контроль Тематический контроль.
Легкая атлетика 27ч.	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется	Входной контроль. Текущий контроль Тематический

	учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.	контроль.
Лыжная подготовка 16ч.	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; коньковый ход, передвижения с чередованием ходов. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуюлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Подвижные игры на лыжах.	Текущий контроль Тематический контроль.
Спортивные игры 37ч.	<i>Баскетбол.</i> Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол Передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок снизу в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Сочетание	Текущий контроль Тематический контроль.

	приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Правила судейства. <i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар. Игра по правилам , правила судейства. <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.	
ПУПАВ «Помогаю другим, помогаю себе» (в процессе урока)	Роль личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним. Формирование адекватной самооценки. Развитие стремления к самосовершенствованию. Понятие здоровый образ жизни. Вредные привычки. Преступление, умысел. Гражданская и уголовная ответственности. Политика. Выборы права избирателей. Свобода и ответственность. Личные достижения и их оформление.	Текущий контроль Тематический контроль.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Дата	Тема урока.	Виды, формы контроля
1		Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон.	
2		Низкий старт. Бег 30-40 м. Развитие скоростных качеств.	

3		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	
4		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	
5		Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета.	
6		Бег 60 м. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, способом перешагивание.	
7		Прыжок в длину с разбега, метание мяча.	
8		Прыжок в длину способом "согнув ноги". Подбор разбега, отталкивание.	
9		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность.	
10		Прыжок в длину на результат.	
11		Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
12		Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики).	
13		Круговая тренировка.	
14		Футбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста.	
15		Удары по катящемуся мячу.	
16		Позиционное нападение.	
17		Оценка технико-тактических действий.	
18		Комбинации из освоенных элементов.	
19		Спортивная игра "Футбол".	
20		Волейбол. Правила игры.	
21		Стойка и передвижения игрока.	
22		Комбинации из разученных перемещений.	
23		Комбинации из разученных перемещений.	
24		Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах.	
25		Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе».	
26		Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе».	

27		Инструктаж по ТБ. Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий.	
28		Висы. Строевые упражнения.	
29		Подтягивание в висе. Комбинации.	
30		Подтягивание в висе. Комбинации.	
31		Подтягивание в висе на результат.	
32		Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	
33		Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	
34		Техника опорный прыжок. Строевые упражнения.	
35		Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	
36		Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	
37		Техника выполнение комбинации в равновесии.	
38		Акробатика.	
39		Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	
40		Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	
41		Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	
42		Акробатические упражнения. Лазание по канату.	
43		Акробатические упражнения. Лазание по канату.	
44		Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	
45		Техника выполнения акробатических элементов.	
46		Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	
47		Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	
48		Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	
49		Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающегося. Подборка лыжного инвентаря.	
50		Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	

51		Попеременный двухшажный ход.Одновременный одношажный ход.	
52		Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	
53		Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	
54		Коньковый ход.	
55		Коньковый ход.	
56		Коньковый ход.	
57		Коньковый ход.	
58		Спуски с горы.	
59		Спуски с горы.	
60		Спуски с горы. Торможение «плугом» и поворот.	
61		Спуски с горы. Торможение «плугом» и поворот.	
62		Торможение и поворот «плугом».	
63		Подвижные игры на лыжах.	
64		Прохождение дистанции 4 км. на время.	
65		Волейбол. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача в парах через сетку.	
66		Верхняя передача в парах через сетку.	
67		Нижняя прямая подача, прием подачи.	
68		Нижняя прямая подача, прием подачи.	
69		Нижняя прямая подача, прием подачи.	
70		Техника передачи в тройках после перемещения.	
71		Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар.	
72		Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар.	
73		Правила игры в баскетбол.	
74		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	
75		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	
76		Ведение мяча с сопротивлением.	

77		Техника передачи мяча разными способами	
78		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	
79		Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	
80		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	
81		Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок.	
82		Техника выполнения штрафного броска .	
83		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.	
84		Позиционное нападение со сменой мест.	
85		Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега, метание мяча	
86		Прыжок в длину с разбега, метание мяча	
87		Прыжок в длину на результат	
88		Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	
89		Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) на результат.	
90		Спринтерский бег, эстафетный бег	
91		Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета).	
92		Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
93		Бег 60 м на результат.	
94		Эстафетный бег.	
95		Круговая тренировка.	
96		Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	
97		Прыжок в высоту. Подбор разбега, отталкивание.	
98		Техника прыжка в высоту, метание малого мяча	
99		Футбол. Комбинации из освоенных элементов.	
100		Комбинации из освоенных элементов.	

101		Спортивная игра "Футбол"	
102		Спортивная игра "Футбол"	

Контроль уровня обученности

Текущий контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

Оценка успеваемости по физической культуре проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели, но обязательно необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся их возможный природный потенциал, состояние здоровья (т.е. принадлежность к медицинской группе), физическую подготовленность, учитывая их психологические, возрастные, половые особенности, т.е. оценивать применяя гибкий индивидуальный, дифференцированный подход.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

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

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

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

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

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

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

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

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

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

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

Учебные нормативы по предмету физкультура для 8-х классов.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Бег 2000м мальчики, 1500м девочки	10,00	10,40	11,40	10,00	11,40	12,50
Бег 3000м (мин,с)	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
Прыжок в длину с места (см)	205	160	180	195	160	145
Метание мяча 150 г в длину (м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	6			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				15	10	6
Бег на лыжах 4 км (мин., с)	20	23	26	24	27	29
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени					

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает в себя дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы, описание печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, оборудования, а также перечень информационно-коммуникативных средств обучения.

Методическое обеспечение для учителя:

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. Бобкова Л.Г. Как составить рабочую программу по учебной дисциплине: Методические рекомендации. - 2-е изд., доп. (ИПКиПРО Курганской области. Курган, 2005.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
5. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1-9 классов образовательных школ Курганской области. (ИПКиПРО Курганской области. Курган 2002. - 103с.)
6. Образовательная программа и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры. (ИПКиПРО Курганской области. Курган, 2005. - 75с.)
7. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области.

Для учащихся:

1. Учебник Физическая культура 8-9 класс, Лях в.И., Зданевич А.А., 2012
2. Л.А. Смирнова (общеразвивающие упражнения для школьников).
3. Научно- методический журнал «Физическая культура в школе»

4. Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» Учебные фильмы онлайн <http://tv.sportedu.ru/media>

№ п/п	Вид спортивного инвентаря	количество
1.	Стенка гимнастическая	8
2.	Бревно гимнастическое высокое	1
3.	Козел гимнастический	1
4.	Конь гимнастический	1
5.	Перекладина гимнастическая	1
6.	Брусья гимнастические разновысокие	1
7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	2
8.	Мост гимнастический подкидной	2
9.	Скамейка гимнастическая жесткая	4
10.	Штанги тренировочные	2
11.	Гантели наборные	8
12.	Коврик гимнастический	15
13.	Маты гимнастические	10
14.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	15
15.	Мяч малый (теннисный)	10
16.	Скакалка гимнастическая	25
17.	Мяч малый (мягкий)	12
18.	Палка гимнастическая	25
19.	Обруч гимнастический	25
<i>Легкая атлетика</i>		
20.	Планка для прыжков в высоту	1
21.	Стойки для прыжков в высоту	2

22.	Барьеры легкоатлетические тренировочные	5
23.	Флажки разметочные на опоре	6
24.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
25.	Рулетка измерительная (10 м, 50м)	2
26	Номера нагрудные	10
	<i>Спортивные игры</i>	
27.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
28.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
29.	Мячи баскетбольные	12
30.	Жилетки игровые с номерами	10
31.	Стойки волейбольные универсальные	2
32.	Сетка волейбольная	2
33	Мячи волейбольные	14
34.	Ворота для мини-футбола	1
35.	Мячи футбольные	8
36.	Компрессор для накачивания мячей	2
37.	Палатки туристические (двухместные)	5
38.	Рюкзаки туристические	8
39.	Комплект туристический бивуачный	2