|  |
| --- |
| **8 класс** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 1 |  | Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травма-тизма. |  Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. |
| **Легкая атлетика (11 часов)** |
| 2 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | Техника низкого старта. Низкий старт, 30м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 3 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70м. |
| 4 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. |
| 5 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. |
| 6 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8\*60м. |
| 7 |  | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. | Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие и темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости. |  |
| 8 |  | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. | Техника бега по дистанции (бег до 1500м – д, 2000м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. |
| 9 |  | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения. |
| 10 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». | Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. |
| 11 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». | Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| **Волейбол (5 часов)** |
| 12 |  | Волейбол. Приём и передача мяча в парах | Техника безопасности на уроках волейбола. Переме-щения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча» |
| 13 |  | Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемеще-нием | Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и пере-дача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с переме-щением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле».  |
| 14 |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи | Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам. |
| 15 |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда | Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам. |
| 16 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку) | Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). Волейбол по упрощённым правилам. |
| 17 |  | ГимнастикаВисы. Строевые упражнения. | Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общераз-вивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толч-ком другой подъем переворо-том (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастичес-кой скамейке. Упражнения на развитие силовых способ-ностей. Техника безопасности. |
| 18 |  | Висы. Строевые упражнения. | Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общераз-вивающие упражнения с гим-настической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упраж-нения на гимнастической скамейке. Упражнения на раз-витие скоростно-силовых способностей.  |
| 19 |  | Висы. Строевые упражнения. | Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражне-ний с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Уп-ражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на раз-витие силы.  |
| 20 |  | Висы. Строевые упражнения. | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений. |
| 21 |  | Опорный прыжок. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 22 |  | Опорный прыжок. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие выносливости. |
| 23 |  | Опорный прыжок. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие гибкости. |
| 24 |  | Опорный прыжок. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки. |
| 25 |  | Акробатика. Лазанье. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д) |
| 26 |  | Акробатика. Лазанье. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвиваю-щие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости. |
| 27 |  | Акробатика. Лазанье. | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации. |
| 28 |  | Акробатика. Лазанье. | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( 1 часа)** |
| 29 |  | Планирование занятий физической культурой. | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упраднениями. |
| **III четверть** |
| **Лыжные гонки (14 час)** |
| 30 |  | Виды лыжных соревнований. Техника безопасности. | Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности. |
| 31 |  | Передвижения на лыжах. | Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 32 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двух-шажный ход. | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости. |
| 33 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двух-шажный ход. | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости. |
| 34 |  | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. | Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости. |
| 35 |  | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. | Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости.  |
| 36 |  | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. | Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы. |
| 37 |  | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 х 400 метров. Упражнения на развитие силы. |
| 38 |  | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5км. |
| 39 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. | Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы. |
| 40 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. | Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам». |
| 41 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. | Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».  |
| 42 |  | Передвижения на лыжах. Подъемы. | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 \*100 м.  |
| 43 |  | Передвижения на лыжах. Подъемы. | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 \*150 метров. Попеременный четырехшажный ход.  |
| **Баскетбол (8 часов)** |
| 44 |  | Баскетбол. Передвиже-ния игрока. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие. |
| 45 |  | Баскетбол. Ведение мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.  |
| 46 |  | Баскетбол. Ведение мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 47 |  | Баскетбол. Накрывание мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротив-лением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротив-лением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 48 |  | Баскетбол. Накрывание мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 49 |  | Баскетбол. Бросок мяча. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. оказание первой помощи при ушибах и растяжении. |
| 50 |  | Баскетбол. Перехват мяча. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3\*3, 4\*4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. |
| 51 |  | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты. |
| **IV четверть** |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** |
| 52 |  | Адаптивная физическая культура | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной). |
| 53 |  | Влияние занятий физической культурой на формирование положитель-ных качеств личности. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия. честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| **Легкая атлетика (9 часов)** |
| 54 |  | Прикладно-ориентиро-ванные упражнения. | Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкульпауз). |
| 55 |  | Прикладно-ориентиро-ванные упражнения. | Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. |
| 56 |  | Прикладно-ориентиро-ванные упражнения. | Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту.Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающимися разминки перед началом занятий. |
| 57 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.  |
| 58 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции.  |
| 59 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование.  |
| 60 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. |
| 61 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости. |
| 62 |  | Прыжковые упражнения.Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** |
| 63 |  | Индивидуальные комп-лексы адаптивной (лечебной) и корригиру-ющей физи-ческой культуры. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 64 |  | Организация досуга средствами физической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. |

 |  | Организация досуга средствами физической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. |
| **Легкая атлетика** |
| 65 |  | Метание малого мяча | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге. |
| 66 |  | Метание малого мяча | Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей. |
| 67 |  | Метание малого мяча | Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1х1 м с расстояния 12-16 мБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага. |
| 68 |  | Метание малого мяча | Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2-4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки. |