Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 с углубленным
изучением английского языка
им. М.З. Уруймагова

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Кукушкина Н.И.
Протокол №1
от 29 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Хетагурова З.Х.
Приказ №43
от 01 сентября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физкультуре

8 класс

Разработала:
Макоева Е.А.,
учитель физкультуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; - на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя знания по следующим разделам.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и про ведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: *«Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность».*

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема *«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»* ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для создания условий учителям физической культуры в реализации национально-регионального компонента, творческих программ, инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта раздел «Лыжные гонки» заменён на углублённое изучение содержания раздела «Легкой атлетики» и «Спортивные игры».

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического коня с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического коня ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического коня согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на колене с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге «ласточка»; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Легкая атлетика. *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 учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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 (трёх шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. *Прикладно-ориентированная физическая подготовка.* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъем и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. *Развитие гибкости*. Наклоны туловища вперёд, 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 большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с 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. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Легкая атлетика. *Развитие выносливости*. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе с учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Баскетбол. *Развитие быстроты*. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой н руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимально скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагам левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорение и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одно ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темп при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоко приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие быстроты*. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно - интервального метода.

Национально – региональный компонент включает в себя национальные виды спорта и национальные подвижные игры.

Календарно - тематическое планирование курса физической культуры для 8 класса.

1 четверть – 24 часа

Раздел программы (цели).	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика (9часов) 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами легкой атлетики. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях в практической деятельности.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5 ч	1-2	Вводный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие скоростных качеств. Бег 30м на результат. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Бег 30м.				
			3-4	Комплексный. Бег по дистанции (по прямой)70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта.				
			5	Учетный. Бег на результат 60 м. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с высокого старта. Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 60 м.	Мальчики 8.6-5,8.9-4,9.1-3 Девочки 9.1-5,9.3-4,9.7-3			
	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча. На дальность с места.	3 ч	16=17	Комплексный. Спец. беговые упр. Спец. Прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега.				
			18-19	Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега.	Мальчики 420-400-380 Девочки 380-360-340			

Кроссовая подготовка ***Спортивные игры.*** *Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами спортивных игр.*	Бег на средние дистанции и спортивные игры (футбол)	6 ч и 3ч	6-7-8-9-	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Совершенствование ударов по мячу и остановок мяча. Передвижение игрока скрестными и приставными шагами. Тактика и техника игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20 Девочки 7.30-8.30-9.00			
			10-11-12-13	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости сопротивления. Применение разученных приемов в условиях игры. Удары по воротам указанным способом на точность. Тактика и техника игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20 Девочки 7.30-8.30-9.00			
			14-15	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20 Девочки 7.30-8.30-9.00			
Физкультурно-оздоровительная деятельность		2 ч	20-21	Упражнения для осанки и телосложения, дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке, силовая подготовка.	Уметь самостоятельно выполнять упражнения силовой подготовки и упражнения для осанки.				
Национально-региональный компонент		2 ч	22-23	Играть в национальные подвижные игры.	Уметь самостоятельно играть в национальные подвижные игры.				
Мониторинг знаний по физической культуре.				Отвечать на предложенные вопросы.	Уметь демонстрировать знания в области физической культуры.				
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.			24	Выполнение физических упражнений в разных вариативно изменяющихся внешних условиях, разными способами.	Уметь демонстрировать координационные способности.				

8 класс (2 четверть).

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт
	Основы знаний (значение физических упражнений для развития организма).	В течение четверти	**Уметь** рассказать о влиянии физических упражнений на организм. **Знать** элементарные правила контроля и самоконтроля.	Рассказ, беседа.	Опрос, беседа.		
	Ходьба и бег с заданием. ОРУ без предмета, в парах.	В течение четверти	**Уметь** демонстрировать ловкость.	Фронтальный, рассказ, команда.	Зрительный контроль.		
1,2,3	Акробатика: Д- равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках. М-стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад. Силовая подготовка (подтягивание)	3	**Учиться** выполнять равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойку на лопатках. **Соблюдать** технику безопасности.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальный.	Зрительный контроль.		
4,5	Силовая подготовка, прыжки со скакалкой, подвижные игры. (национальный компонент.)	2	**Уметь** демонстрировать силовые способности, координацию.	Групповой, индивидуальный, игровой.	Зрительный контроль.		
6,7	Акробатика: Д-кувырок назад, мост стоя, переворот боком. М-стойка на голове, кувырок назад, переворот боком. Прыжки со скакалкой. Упражнения в равновесии (на бревне – д). Упражнения на параллельных брусьях (м).	2	**Уметь** демонстрировать гибкость, ловкость, прыгучесть. **Развивать** скоростно-силовые качества.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальный.	Зрительный контроль.		
8,9	Прыжки со скакалкой. Тестирование: Акробатика (комбинации).	2	**Демонстрировать** двигательные умения.	Фронтальный, групповой. Тестирование.	Зрительный контроль. Результат.		

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт
10,11	Опорный прыжок через коня способом «согнув ноги». Силовая подготовка (отжимания, поднимание туловища). Упражнения в равновесии (на бревне). Упражнения на параллельных брусьях (м).	2	**Учиться** выполнять опорный прыжок. **Воспитывать** скоростно-силовые качества. **Демонстрировать** равновесие при выполнении упражнений на бревне.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальный. Фронтальный.	Зрительный контроль.		
12,13	Совершенствование техники гимнастических упражнений.	2	**Уметь** демонстрировать знания и умения при выполнении гимнастических упражнений.	Круговая тренировка.	Зрительный контроль.		
14,15	Тестирование. Опорный прыжок через коня-м, д) Упражнения в равновесии (на бревне-д)	2	**Уметь** демонстрировать технику опорного прыжка.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль.		
16,17 18	Тестирование: Силовая подготовка (подтягивание, отжимания, поднимание туловища).	3	**Уметь** демонстрировать технику выполнения подтягивания, отжимания и поднимание туловища.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль. Результат.		
19,20	Прыжки со скакалкой (тестирование). Игры-эстафеты.	2	**Соблюдать** технику безопасности при выполнении упражнении. **Учиться** взаимодействовать в парах и тройках.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль. Результат.		
21	Совершенствование техники гимнастических упражнений.	1	**Демонстрировать** умения и навыки, физические качества.	Фронтальный, групповой. Тестирование.	Зрительный контроль. Результат.		

8 класс 3 четверть

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
	Основы знаний Влияние игровых упражнений, на развитие физических качеств.	В течение четверти	**Уметь** демонстрировать знания о методах развития физических качеств.	Рассказ, демонстрация, беседа.	Опрос, беседа.		
	Двигательные способности. <u>Совершенствование техники передвижений:</u> -стойка игрока. -перемещение в стойке приставными шагами. -остановка двумя шагами и прыжком.	В течение четверти	**Уметь** демонстрировать технику передвижений. **Развивать** координацию, скоростно-силовые качества.	Рассказ, демонстрация.	Зрительный контроль.		
1,2	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	2	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Групповой, индивидуальный и игровой метод.	Зрительный контроль.		
3,4	Верхняя и нижняя передача в волейболе. Передача над собой во встречных колоннах.	2	**Учиться** правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачи.	Групповой метод.	Зрительный контроль.		
5,6	Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	**Демонстрировать** двигательные умения. **Учиться** игре в волейбол.	Рассказ, индивидуальный.	Зрительный контроль, результат.		
7,8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	**Учиться** выполнять технические приемы. **Соблюдать** технику безопасности при выполнении упражнении.	Демонстрация, рассказ, индивидуальный метод.	Зрительный контроль.		
9,10	Комбинации из верхней передачи и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	2	**Учиться** взаимодействовать в парах и тройках. **Развивать** координацию, скоростно-силовые качества.	Объяснение, показ, групповой, индивидуальный, игровой метод.	Зрительный контроль.		

11,12	Игра по упрощенным правилам.	2	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Игровой метод.	Зрительный контроль.		
13,14	Игра. Силовая подготовка.	1	**Уметь демонстрировать** двигательные умения.	Групповой и индивидуальн ый метод.	Зрительный контроль.		
20,21	Тестирование: -передача мяча в движении в парах и тройках.	2	**Учиться** взаимодействовать в парах и тройках. **Демонстрировать** двигательные умения. **Соблюдать** технику безопасности при выполнении упражнении.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальна я.	Зрительный контроль.		
22,23	Бросок двумя руками от головы на месте и в движении. Взаимодействие игроков в защите и нападении. *Ведение мяча с сопротивлением и без, на месте и в движении.*	2	**Развивать** координацию, скоростно-силовые качества. **Учиться** технике броска мяча.	Рассказ, фронтальный, индивидуальн ый, метод разучивания в целом.	Зрительный контроль.		
24	Совершенствование тактики игры: -индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. *Игра. Силовая подготовка.*	1	**Развивать** координацию, скоростно-силовые качества.	Рассказ, групповой метод	Зрительный контроль.		
25,26	Совершенствование техники броска: -броски одной и двумя руками с места и в движении Совершенствование тактики игры: -индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. *Совершенствование ловли и передачи мяча -двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении.*	2	**Учиться** взаимодействовать в парах и тройках. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Соблюдать** технику безопасности при выполнении упражнении.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальна я.	Зрительный контроль.		
27,28	Национальные осетинские игры «Борьба за флажки», « Журавли». *Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.(1 час)*	2	**Уметь** организованно играть в подвижные игры.	Игровой метод.	Зрительный контроль.		
29,30	Учебная игра. Силовая подготовка. *Ведение мяча с сопротивлением и без, на месте и в движении.*	2	**Уметь** демонстрировать полученные знания и умения.	Индивидуальный, групповой методы.	Зрительный контроль.		

8 класс 4 четверть

Раздел программы (цели).	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика (9часов) 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами легкой атлетики. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях в практической деятельности.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	6 ч	1-2	Вводный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие скоростных качеств. Бег 30м на результат. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Бег 30м.				
			3-4	Комплексный. Бег по дистанции (по прямой)70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта.				
			5-6	Учетный. Бег на результат 60 м. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с высокого старта. Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 60 м.	Мальчики 8.6-5,8.9-4,9.1-3 Девочки 9.1-5,9.3-4,9.7-3			
	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча. На дальность с места.	4 ч 2ч	17-18	Комплексный. Спец. беговые упр. Спец. Прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега.				
			19-20	Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега.	Мальчики 420-400-380 Девочки 380-360-340			

Кроссовая подготовка ***Спортивные игры.*** *Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами спортивных игр.*	Бег на средние дистанции и спортивные игры (футбол)	6 ч и 4 ч	7-8-9-10	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Совершенствование ударов по мячу и остановок мяча. Передвижение игрока скрестными и приставными шагами. Тактика и техника игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20 Девочки 7.30-8.30-9.00			
			11-12-13-14	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости сопротивления. Применение разученных приемов в условиях игры. Удары по воротам указанным способом на точность. Тактика и техника игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20 Девочки 7.30-8.30-9.00			
			15-16	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20 Девочки 7.30-8.30-9.00			
Физкультурно-оздоровительная деятельность		2 ч	21-22	Упражнения для осанки и телосложения, дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке, силовая подготовка.	Уметь самостоятельно выполнять упражнения силовой подготовки и упражнения для осанки.				
Национально-региональный компонент		2 ч	23-24	Играть в национальные подвижные игры.	Уметь самостоятельно играть в национальные подвижные игры.				
Мониторинг знаний по физической культуре.			25	Отвечать на предложенные вопросы.	Уметь демонстрировать знания в области физической культуры.				
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.			26-27	Выполнение физических упражнений в разных вариативно изменяющихся внешних условиях, разными способами.	Уметь демонстрировать координационные способности.				