

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа «Общеобразовательный центр «Школа»

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
/Чигирева Е.В. /
« 31 » _____ 2019 г.

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре

8класс, 102 часа

Составители:
Щербакова Н.В., Рябов А.В.

г. Тольятти
2019 - 2020

**Поурочно-тематическое планирование по физической культуре
8 класс (3 часа в неделю, всего за год 102 часа)**

	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Кол-во часов	Дата (неделя)	Примечания
	Знания о физической культуре		В процессе уроков		
	Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.			
	Способы физкультурной деятельности		В процессе уроков		
	Самонаблюдение и самоконтроль. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий			
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.			
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом			

Легкая атлетика		12		
Требования к технике безопасности Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	Правила техники безопасности. Раскрывают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	1		
Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	2		
Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	2		
Бег в равномерном темпе м: до 20 мин, д: 15мин Бег на 1500м	Описывают технику <i>длительного бега</i> , осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки <i>техникой</i>	2		
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	2		
Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши-до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с меча	Описывают технику. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	3		
Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	В процессе уроков		
Знания о физической культуре	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности	В процессе уроков		
Баскетбол		18		
Краткая характеристика вида спорта.	Основные правила игры в баскетбол. Основные	1		

	Требование к технике безопасности	приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол			
	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1		
	Закрепление техники ловли и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	1		
	Закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	1		
	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	2	6	
	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	2		

	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2		
	Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2		
	Нападение быстрым прорывом		2		
	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите		2		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	2		
	Гимнастика с элементами акробатики		18		
	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий	Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	1		
	Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.	2		
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	3		
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	3		
	Освоение и совершенствование висов и упоров	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <u>Мальчики</u> : из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в	3		

		сед ноги врозь; подъем завесом. <u>Девочки</u> : из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок			
	Освоение опорных прыжков. <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). <u>Девочки</u> : прыжок боком с поворотом на 90° (кони в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	3		
	Освоение акробатических упражнений. <u>Мальчики</u> : кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. <u>Девочки</u> : «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	Описывают технику акробатических упражнений	3		
	Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические, акробатические и упражнения единоборства для развития координационных способностей	В процессе уроков		
	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	В процессе уроков		
	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	В процессе уроков		
	Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости	В процессе уроков		
	Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий;	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	В процессе уроков		

	обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.				
	Овладение организаторскими умениями. Составление простейших комбинаций упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений	В процессе уроков		
	Лыжная подготовка		18		
	Требования к технике безопасности. Помощь при обморожениях и травмах	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	1		
	Одновременный одношажный ход (стандартный вариант).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают правила безопасности.	3		
	Коньковый ход.		4		
	Торможение и поворот «плугом».		3		
	Прохождение дистанции 4,5 км.		4		
	Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».		3		
	Знания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.			
	Волейбол.		27		
	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	Основные правила игры в волейбол Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Овладевают основными приемами игры в	1		

		волейбол			
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	2		
	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	3		
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	3		
	Развитие координационных способностей Дальнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	3		
	Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	2		
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	2		
	Закрепление техники прямого нападающего удара	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	3		
	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	2		
	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий	3		
	Закрепление тактик игры.	Соблюдают правила безопасности	3		
	Знания о спортивной игре	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий	В процессе уроков		
	Легкая атлетика		9		
94	Требования к технике безопасности	Правила техники безопасности.	1		

	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	Раскрывают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях			
95 96	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	2		
97 98	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	2		
99 100	Бег в равномерном темпе м: до 20 мин, д: 15мин Бег на 1500м	Описывают технику <i>длительного бега</i> , осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки <i>техникой</i>	2		
101 102	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	2		

