

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по физической культуре для 8 «Б» класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!", что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу;
- техника безопасности на лыжах, как одеваться при ходьбе на лыжах, температурный режим (теория), знать температурные нормы для занятий на лыжах. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам;
- правила соревнований по плаванию (общие).
- простейшие правила судейства по бегу, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол, каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин;
- координировать движения рук и ног при ходьбе;
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол, выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Толкать набивной мяч.

Содержание учебного предмета по физической культуре для 8 «Б» класса

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Основы знаний	- Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. - Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.	2 часа
2	Гимнастика	<i>Строевые упражнения</i> - Закрепление всех видов перестроений. - Повороты на месте и в движении. - Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. - Построение в две шеренги; размыкание. - Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.	5 часов
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов	- Упражнения на осанку. - Дыхательные упражнения. - Упражнения в расслаблении мышц. - Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	4 часа
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	- с гимнастическими палками. - с большими обручами. - со скакалками. - с набивными мячами. - упражнения на гимнастической скамейке.	5 часов
5	Упражнения на гимнастической стенке	- Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. - Приседание, стоя у гимнастической стенке на двух ногах держась руками за рейку.	2 часа
6	Акробатических упражнений (элементы связки)	- Перекаты в группировке. Из положения, лежа на спине большой и маленький «мостик». Стойка на лопатках	2 часа
7	Переноска груза и передача предметов	- Передача набивного мяча в колонне между ног. - Переноска нескольких снарядов по группам, техника безопасности при переноске снарядов.	2 часа
8	Танцевальные упражнения	- Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; - приставной шаг вперед, в сторону, галоп.	2 часа
9	Лазание и перелезание	- Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз. - Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. - Лазание по гимнастической стенке с предметом в руках (мяч, флажок, гимнастическая палка).	5 часов

		<ul style="list-style-type: none"> - Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. - Преодоление препятствия с перелезанием через них, подлезанием. 	
10	Равновесие	<ul style="list-style-type: none"> - Быстрая ходьба по гимнастической скамейке. - Полушпагат с различными положениями рук. - Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастическую палку, обруч, сохраняя равновесие. - Стоя на полу опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи. 	4 часа
11	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. - Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. - Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. - Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. - Выполнение ходьбы, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы. Эстафета – передача мяча в колонне различными способами за 10, 15, 20 секунд. 	5 часов
12	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на скорость до 10 минут. - Ходьба группами на перегонки. - Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. - Закрепить ходьбу «Шире шаг», «Реже шаг», «Чаше шаг», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). 	4 часа
13	Метание	<ul style="list-style-type: none"> - Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. - Метание в цель. - Метание малого мяча в цель с полного разбега. - Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. - Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. 	5 часов
14	Лыжная подготовка - теория	<p><i>Лыжная подготовка</i> - теория, форма урока – ознакомление. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам</p>	1 час
15	Опорный прыжок - теория	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину, с прямым приземлением и с поворотом направо, налево, лазание по канату.	1 час

16	Плавание - теория	Плавание – теория в зале, форма устная и практическая на полу, гигиена купания и плавания, значение плавания (оздоровительная, прикладная, спортивная). Кроль на груди – практика на полу подводящие имитационные упражнения. Кроль на спине - практика на полу подводящие имитационные упражнения.	3 часа
17	Бег - теория	Бег в медленном темпе, бег с ускорением, кроссовый бег по пересеченной местности, эстафета 4x100, бег с преодолением 5 препятствий.	1 час
18	Прыжки - теория	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствиями, выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом, прыжки на одной ноге, прыжки со скакалкой, прыжок, в длину согнув ноги, тройной разбег с места, прыжок в высоту.	1 час
19	Спортивные и подвижные игры	<p>Волейбол – 2 часа</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. - Прием и передача сверху и снизу в парах после перемещений. - Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. <p>Баскетбол – 4 часа</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правильное ведения мяча с передачей, бросок мяча в кольцо. - Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. - Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. - Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. <p>Подвижные игры и игровые упражнения – 7 часов</p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекционные – «Снайпер», «Обманчивое движение», «Прислушайся к сигналу». - Игры с элементами общеразвивающих упражнений лазанием, перелезанием, равновесием. «Запрещенное движение», «Птицы», «Вызов победителя». - Игры с видами ходьбы «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки». <p>Эстафеты.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С прыжками в высоту и в длину «Удочка», «Веревочка под ногами, «Сбей предмет». - С метанием мяча на дальность и в цель «Попади в окошко», «Снайпер». - С элементами пионербола и волейбола «Ловкая подача», «Пассовка волейболиста». - С элементами баскетбола «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее». 	13 часов

20	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного плана и дополнительного физкультурного воспитания	Утренняя зарядка с отягощениями (гантелями, утяжелителями, отжимание) 5-6 упражнений. Физкультминутки и физкультпаузы на уроках трудового обучения. Прогулка, игры спортивного характера, посещение занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного образования – плавание.	1 час
	Всего		68 часов