**Пояснительная записка**

 Рабочая программа для 8 А класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа создана на основе ОП ООО КШИ №2 с учетом требований ФГОС.

-Примерной программой основного общего образования по физической культуре ;с изменениями( Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015

г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

(распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.)

-Авторской программой Физическая культура 5-9 классы под редакцией В.И. Лях

М.: Просвещение 2014 год:

-УМК: Виленский, М.Я.Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. –М. : Просвещение, 2014 г

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 8 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 8кл. Программа рассчитана на 70 часов в год, 2 часа в неделю при пятидневной учебной неделе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного об­разования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

 ***Цель***:

 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.

В основном общем и среднем общем образовании данная цель конкрети­зируется: учебный процесс направлен на формирование *ус­тойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в береж­ном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

**Задачи физического воспитания учащихся 8 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

 **Панируемые результаты**

В результате освоения Обязательного минимума учебного предмета «Физическая культура» выпускник должен научиться .

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
* 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 спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Содержание учебного курса предмета**

1. Основы техники безопасности и профилактика травматизмаВводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи**)** **(3ч)**

2. Футбол Удары по катающемуся мячу, остановки мяча **(4ч)**

3 .Легкая атлетика.Прыжки в длину Метание м/мяча. Бег на 800 **(6ч)**

4 .Баскетбол Обучение, закрепление. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе **(10ч)**

5 .Волейбол Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения

 **(6ч)**

6 .Общеразвивающие упражнения **(5ч)**

7 .спортивная гимнастика, акробатика, единоборства, спортигры**, (15ч)**

8 .Комплекс корригирующих упражнений **(5ч)**

9 .Кроссовая подготовка **(3ч)**

10. Прыжки в длину **(6ч)**

11.легкая атлетика **(7ч)**

**Формы организации учебных занятий:**

1) уроки физического воспитания;

2) подвижные игры, физкультурные минутки;

3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);

4) спортивные соревнования и праздники;

5)формы физического воспитания в семье ;

6)самостоятельные (домашние) занятие, физические упражнения.

В школе уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью,

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного мастерства могут планироваться, как смешанные (с решением нескольких задач) и как одноцелевые (с решением одной задачи).

Типовая направленность уроков предусматривает учёт природно-климатических условий региона. В летне-осенней (1 четверть) и весенне-летний (4 четверть) периоды уроки физической культуры носят комбинированный характер с преимущественным соединением средств лёгкой атлетики и спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол). В осенне-зимний и весенний периоды уроки будут одновидовые( лыжная подготовка и спортивная гимнастика).

**Виды учебной деятельности**

* рассказ
* показ
* выполнение задании под контролем учителя
* указание ошибок и их исправление
* самостоятельное выполнение заданий
* выполнение заданий на оценку
* спортивные и подвижные игры

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 А класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
| План | факт |
| 8а | 8а |
| 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) | 1 | 5.09.2019 |  |
| 2 | ФутболУдары по катающемуся мячу, остановки мяча | 1 | 6.09.19 |  |
| 3 | Двусторонняя игра в футбол | 1 | 12.09.19 |  |
| 4 | Игра в футбол по основным правилам | 1 | 13.09.19 |  |
| 5 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии | 1 | 19.09.19 |  |
| 6 | Техника прыжка в высоту (ножницы) | 1 | 20.09.19 |  |
| 7 | Бег на 60 метров на результат | 1 | 26.09.19 |  |
| 8 | Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги» **9-**11 шагов разбега (закрепление) | 1 | 27.09.19 |  |
| 9 | Метание м/мяча (150 г) в цель с 12-14 м | 1 | 3.10.2019 |  |
| 10 | Метание м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега.Совершенствование | 1 | 4.10.19 |  |
| 11 | Техника прыжка в высоту (ножницы) |  | 10.10.19 |  |
| 12 | Бег на 800 м. Закрепление . | 1 | 11.10.19 |  |
| 13 | Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них, лазание по канату. Совершенствование | 1 | 17.10.19 |  |
| 14 | Обучение, закрепление. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 | 18.10.19 |  |
| 15 | Обучение, освоение ловли и передачи мяча.Текущий контроль. | 1 | 24.10.19 |  |
| 16 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 | 25.10.19 |  |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления. Закрепление | 1 | 31.10.19 |  |
| 18 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 | 1.11.2019 |  |
| 19 | Броски мяча в корзину.Повторный инструктаж по Т/Б на уроках Ф.К | 1 | 14.11.19 |  |
| 20 | Вырывание, выбивания мяча. Закрепление | 1 | 15.11.19 |  |
| 21 | Игра в баскетбол по основным правилам | 1 | 21.11.19 |  |
| 22 | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 1 | 22.11.19 |  |
| 23 | Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 | 28.11.19 |  |
| 24 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 | 29.11.19 |  |
| 25 | Прямая нижняя подача через сетку | 1 | 5.12.2019 |  |
| 26 | Техника длительного бега в равномерном темпе до 12 минут. 10-12 повторений | 1 | 6.12.19 |  |
| 27 | Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) | 1 | 12.12.19 |  |
| 28 | Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места. Обучение, освоение | 1 | 13.12.19 |  |
| 29 | Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча. Закрепление | 1 | 19.12.19 |  |
| 30 | Текущий контроль (тесты) | 1 | 20.12.19 |  |
| 31 | спортивная гимнастика, акробатика, единоборства, спортигры, | 1 | 26.12.19 |  |
| 32 | оказание первой помощи(теория) | 1 | 27.12.19 |  |
| 33 | Повторный инструктаж по т.б | 1 | 16.01.2020 |  |
| 34 | Комбинации из бега «паучком», отжиманий, прыжковых упражнений, выполнения «угла» на шведской стенке | 1 | 17.01.20 |  |
| 35 | Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс упражнений у гимнастической стенки | 1 | 23.01.20 |  |
| 37 | Прыжки со скакалкой: 30 сек в максимальном темпе,3-4 повтора | 1 | 24.01.20 |  |
| 38 | Игра в «Стритбол». Обучение, закрепление | 1 | 30.01.20 |  |
| 39 | Игра «Мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 1 | 31.01.20 |  |
| 40 | Метание м/мяча в цель с 7-8 м | 1 | 6.02.2020 |  |
| 41 | Волейбол по упрощенным правилам | 1 | 7.02.20 |  |
| 42 | Теория: «Оказание первой помощи» | 1 | 13.02.20 |  |
| 43 | Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок | 1 | 14.02.20 |  |
| 44 | Прыжок, согнув ноги (козел в ширину) | 1 | 20.02.20 |  |
| 45 | Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках | 1 | 21.02.20 |  |
| 46 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (закрепление) | 1 | 27.02.20 |  |
| 47 | Стойка на голове с согнутыми ногами . Закрепление | 1 | 28.02.20 |  |
| 48 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки). Обучение, закрепление | 1 | 5.03.2020 |  |
| 49 | Самостраховки на спину, на бок. Закрепление | 1 | 6.03.20. |  |
| 50 | Закрепление изученных страховок, страховкикувырком | 1 | 12.03.20 |  |
| 51 | Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств) Текущий контроль | 1 | 13.03.20. |  |
| 52 | 8-минутный равномерный бег | 1 | 19.03.20 |  |
| 53 | Закрепление техники метания м/мяча в цель с 8 м | 1 | 20.03.20 |  |
| 54 | Повторный инструктаж по Т/Б на уроках Ф.К Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета) | 1 | 2.04.2020 |  |
| 55 | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | 1 | 3.04.20 |  |
| 56 | Серия упражнений из бега на 15 м, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз), бросков набивного мяча (2-3 раза), прыжков на двух ногах | 1 | 9.04.20 |  |
| 57 | Теория: Подготовка и проведение туристического похода | 1 | 10.04.20 |  |
| 58 | Баскетбол по упрощенным правилам | 1 | 16.04.20 |  |
| 59 | бег 800 м | 1 | 17.04.20 |  |
| 60 | Бег 100 метров | 1 | 23.04.20 |  |
| 61 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Закрепление | 1 | 24.04.20 |  |
| 62 | Бег 1500 метров Учетный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 | 30.04.20 |  |
| 63 | Учетный урок по метанию м/мяча на дальность | 1 | 7.05.2020 |  |
| 64 | Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине | 1 | 8.05.20 |  |
| 65 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места | 1 | 14.05.20 |  |
| 66 | Бег 1000 метров | 1 | 15.05.20 |  |
| 67 | Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя | 1 | 21.05.20 |  |
| 68 | Совершенствование бега на 800 метров | 1 | 22.05.20 |  |
| 69 |  Совершенствование бега на 400 метров |  1 | 28.05.20 |  |
| 70 |  Подведение итогов учебного года |  1 | 29.05.2020 |  |

Итого за год -70ч.

**Критерии оценивания учащихся**

***8 класс***

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Мальчики** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 195 | 185 | 175 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 370 | 350 |
| Прыжок в высоту с разбега | 115 | 110 | 105 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 22 | 20 |
| Отжимание | 34 | 25 | 12 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 12 | 8 | 5 |
| Подтягивание | 11 | 9 | 7 |
| Метание мяча на дальность | 34 | 31 | 28 |
| Челночный бег 6X10 | 16.0 | 17.0 | 18.0 |
| Бег 1000м | 4.10 | 4,40 | 5,00 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 |
| Бег 800м | 3,00 | 3,20 | 4,20 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,31 | 1,50 |
| Бег 60м | 8.8 |   9.7 | 10.5 |
| Бег 30м | 4.6 | 5.2 | 5.7 |
| Бег 2000м, 3000м. | 15.30 | 16.30 |  17.30 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

*Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
4. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

**Список литературы**

 **(основной и дополнительной)**

1. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
2. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
3. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.