Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 8 класса МБОУ «СОШ №3» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373, планируемых результатов по физической культуре в 8 классе,

Программа отвечает всем требованиям нормативных правовых документов Российской Федерации, государственному стандарту начального общего образования и разработанной на его основе примерной программы по физической культуре, и позволяет достичь планируемых результатов обучения.

В программе учтены современные социально значимые тенденции развития нашего общества, интересы и потребности в двигательной активности обучающихся. В ней определены направления для наполнения содержанием регионального компонента, учтены особенности контингента обучающихся и обеспечения спортосооружениями, спортивным оборудованием и инвентарём в регионах и общеобразовательных учреждениях российской Федерации.

Своеобразие предлагаемой программы состоит в том, что она создана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», государственным стандартом начального общего образования и примерной программой по физической культуре на основе традиций народов Российской Федерации. Содержание программы соответствует достижениям мировой культуры, культурно-национальным особенностям нашей страны, современным образовательным технологиям и принципам обучения (доступность, индивидуальность, преемственность, результативность).

Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 8 класса разработана на основе рабочих программ «Физическая культура» /В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014. / в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижения обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Цель учебного предмета: формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Задача:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка 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;

- выработка 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.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Закона «Об образовании»;

• Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программы основного общего образования;

• приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты*

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

■ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

° освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

• в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

• в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

• в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

• в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

*Метапредметные результаты*

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

*Предметные результаты*

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика*. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка* длительный бег на выносливость

*Спортивные игры. Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и  проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с в/ (сек) |  |  |
| Силовые | лазанье по канату на расстояние 3м. (сек)  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой,(раз) | 190 | 175 |
| К выносливости | Кроссовый бег 1 км.  Передвижение на лыжах 2 км |  |  |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков,(сек)  Бросок малого мяча в стандартную мишень, (метр) | 13  8 | 14  6 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 14лет(таб.3)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические  способности | Контроль  ное упр-е | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | бег 30м, с | 5.9 | 5.5- 5,2 | 4.8 | 6,2 | 6,0- 5,4 | 5,0 |
| 2 | Координ-ые | чел.бег  3x10м, с | 9,3 | 9,0- 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 3 | Скоростно-  силовые | прыжки в  длину с места, см | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 4 | Выносл-сть | 6минут-й  бег, м | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 5 | Гибкость | наклон вперед из  и.п сидя, см | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| 6 | Силовые | подтягивание: на высокой (мальчи-ки), на низкой (девочки) | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |

**Годовой план-график прохождения программного материала для обучающихся 8 классов при трёхразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Базовая часть** |  | **I** | **II** | **III** | **IY** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 39 |  |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 18 |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 11 |  |  | 10 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 24 |  |  | 24 |  |
| **2** | **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | 102 |  |  |  |  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПРИ 3-х УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 8 КЛАССЕ (102 ч)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 11ч** |  |  |
| 1 | Эстафетный бег. Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 2 | Низкий старт до 30м, до 80м. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |
| 3 | Эстафетный бег. Бег на 60м. | 1 |  |
| 4 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.Метание мяча на дальность. Кросс до 15 мин. | 1 |  |
| 5 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, метание малого мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Кросс до 15 мин. | 1 |  |
| 6 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, метание малого мяча в цель и на дальность. Бег300м. | 1 |  |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонт. и вертикаль.цель (1х1м) (д- с расст. 12-14м, ю- до 16м). Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Кросс до 15 мин. | 1 |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. Бег 2000м Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 9 | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. Равномерный бег до 15 мин. | 1 |  |
| 10 | Бег на 1500 м. | 1 |  |
| 11 | Эстафетный бег 4х50м., бег на выносливость. | 1 |  |
|  | **Футбол 5 ч** |  |  |
| 12 | Техника ударов по воротам, игра в футбол правила. Соверш. тех-ки передвижений, поворотов, стоек.ТБ. | 1 |  |
| 13 | Техника ударов по воротам. Остановка мяча, игра в футбол правила. | 1 |  |
| 14 | Комбинации из освоенных элементов, ведение, удар (пас)), остановка мяча. Игра в ф/бол. | 1 |  |
| 15 | Тактика игры, вбрасывание мяча из-за боковой линии,игра в ф/бол. | 1 |  |
| 16 | Игра в ф/бол. | 1 |  |
|  | **Баскетбол 11 ч** |  |  |
| 17 | Ведения мяча |  |  |
| 18 | Техника ведения мяча с сопротивлением |  |  |
| 19 | Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. | 1 |  |
| 20 | Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций |  |  |
| 21 | Техника ведения мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом (2:1), (3:2) | 1 |  |
| 22 | Техника штрафного броска. Нападение быстрым прорывом (2:1),(3:2) | 1 |  |
| 23 | Техника штрафного броска . Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |
| 24 | Техника варывания, выбивания, перехват. | 1 |  |
| 25 | Техника варывания и выбивания, перехват. | 1 |  |
| 26 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на одну корзину. | 1 |  |
| 27 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на одну корзину. | 1 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 18 ч** |  |  |
| 28 | Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. | 1 |  |
| 29 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 30 | Висы. Строевые упражнения, на оценку | 1 |  |
| 31 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе на результат. | 1 |  |
| 32 | Опорный прыжок | 1 |  |
| 33 | Опорный прыжок | 1 |  |
| 34 | Опорный прыжок на оценку. | 1 |  |
| 35 | Акробатика | 1 |  |
| 36 | Акробатика | 1 |  |
| 37 | Акробатика | 1 |  |
| 38 | Акробатика, оценка техники выполнения. | 1 |  |
| 39 | Соединения из 3-4 акробатических элементов | 1 |  |
| 40 | Соединения из 3-4 акробатических элементов | 1 |  |
| 41 | Соединения из 3-4 акробатических элементов. | 1 |  |
| 42 | Соединения из 3-4 акробатических элементов на оценку. | 1 |  |
| 43 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 |  |
| 44 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 |  |
| 45 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря на оценку. | 1 |  |
|  | **Футбол 5 ч** |  |  |
| 46 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 1 |  |
| 47 | Техника ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |  |
| 48 | Комбинации из освоенных элементов. Игра в ф/бол. | 1 |  |
| 49 | Комбинации из освоенных элементов. Игра в ф/бол. | 1 |  |
| 50 | Игра в ф/бол. | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка 25 ч** |  |  |
| 51 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Свободное вкатывание по дистанции. | 1 |  |
| 52 | Свободное вкатывание по дистанции. |  |  |
| 53 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 |  |
| 54 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 |  |
| 55 | Техника одновременного одношажного хода(стартовый вариант). Прохождения дистанции 1 км на результат. | 1 |  |
| 56 | Техника одновременного одношажного хода. | 1 |  |
| 57 | Техника одновременного одношажного хода. | 1 |  |
| 58 | Техника выполнения одновременного одношахного хода(стартовый вариант)на оценку. | 1 |  |
| 59 | поворот «плугом», игры « как по часам» | 1 |  |
| 60 | поворот «плугом», игры «как по часам» | 1 |  |
| 61 | Подъем скользящим бегом, поворот «плугом». | 1 |  |
| 62 | Подъем скользящим бегом на оценку. Поворот «плугом». | 1 |  |
| 63 | Поворот «плугом» Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1 |  |
| 64 | Поворот «плугом» на оценку. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |
| 65 | Поворот переступанием, прохождение дистанции 5 км. | 1 |  |
| 66 | Прохождение дистанции 5 км. | 1 |  |
| 67 | Техника однвременных бесшажного, одношажного ходов. | 1 |  |
| 68 | Прохождение дистанции 3 км (классическим ходом) на результат. | 1 |  |
| 69 | Коньковый ход, игры «Гонки с выбыванием». | 1 |  |
| 70 | Коньковый ход, игры «Гонки с выбыванием». |  |  |
| 71 | Подъемы, спуски, торможения | 1 |  |
| 72 | Подъемы, спуски, торможения на оценку. | 1 |  |
| 73 | Прохождения дистанции 3 км на результат. | 1 |  |
| 74 | Прохождение дистанции 5 км. | 1 |  |
| 75 | Прохождение дистанции 5 км на оценку. | 1 |  |
|  | **Баскетбол 9 ч** |  |  |
| 76 | ТБ на уроках спрот. играх., ведения мяча, история б/бола. | 1 |  |
| 77 | Закрепл. тех-ки ловли и передач мяча. Ведения мяча | 1 |  |
| 78 | Бросок одной рукой от плеча и двумя руками в прыжке. | 1 |  |
| 79 | Техника ведения мяча с сопротивлением, вырывания и выбивания мяча, перехват. | 1 |  |
| 80 | Зак-ние тех-ки владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 81 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. | 1 |  |
| 82 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 83 | Игра по упрощенным правилам б/бола. | 1 |  |
| 84 | Игра по упрощенным правилам б/бола. | 1 |  |
|  | **Волейбол 8 ч** |  |  |
| 85 | Соверш-ние техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |
| 86 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | 1 |  |
| 87 | Передача мяча сверху, прием мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 88 | Передача мяча сверху, прием мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 89 | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. | 1 |  |
| 90 | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи на оценку. | 1 |  |
| 91 | Игра в в/бол. | 1 |  |
| 92 | Промежуточная аттестация *(сдача норматива).* | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика 10 ч** |  |  |
| 93 | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 94 | Бег 60м на результат. | 1 |  |
| 95 | Развитие скоростно- силовых качеств | 1 |  |
| 96 | Прыжок в высоту, метание малого мяча | 1 |  |
| 97 | Прыжок в высоту на результат, метание малого мяча | 1 |  |
| 98 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, метание малого мяча | 1 |  |
| 99 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, метание малого мяча | 1 |  |
| 100 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат, метание малого мяча | 1 |  |
| 101 | Метание малого мяча на результат | 1 |  |
| 102 | Бег на средние дистанции. | 1 |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (для каждого ученика класса);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| 1. **БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)** | | | |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |  |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре начального общего образования | Д |  |
| 1.3 | Лях В. И. Физическая культура : 1–4 классы. – М.: Просвещение, 2013 | К |  |
| 1. **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** | | | |
| 2.1 | Щит баскетбольный игровой | Д (4) |  |
| 2.2 | Стенка гимнастическая | Г (10) |  |
| 2.3 | Скамейки гимнастические | Г (10) |  |
| 2.4 | Стойки волейбольные | Д (2) |  |
| 2.5 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д (1) |  |
| 2.6 | Канат для лазания | Д (1) |  |
| 2.7 | Козел гимнастический | Д (1) |  |
| 2.8 | Обручи гимнастические | Г (10) |  |
| 2.9 | Скакалки | К (25) |  |
| 2.10 | Маты гимнастические | Г (15) |  |
| 2.11 | Аптечка медицинская | Д (1) |  |
| 2.12 | Стол для настольного тенниса | Д (1) |  |
| 2.13 | Комплект для настольного тенниса | Г (2) |  |
| 2.14 | Мячи резиновые малые | Г (15) |  |
| 2.15 | Мячи набивные | Г (10) |  |
| 2.16 | Мячи футбольные | Г (5) |  |
| 2.17 | Мячи баскетбольные | Г (25) |  |
| 2.18 | Мячи волейбольные | Г (12) |  |
| 2.19 | Сетка волейбольная | Д (2) |  |
| 2.20 | Лыжный инвентарь | Д(30) |  |
| 3.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) | Д (1) | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 3.2 | Кабинет учителя | Д(1) | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф, книжная полка |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Д (1) |  |
| 1. **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)** | | | |
| 4.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 4.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 4.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 4.6 | Полоса препятствий | Д |  |
| 4.7 | Лыжная трасса | Д |  |