**

 **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебным предметам, курсам, модулям в соответствии с ФГОС ООО МБОУ Белоберезковская СОШ №1 и на основании Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Белоберезковская СОШ №1.

 **Планируемые 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 8х классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

***В области познавательной культуры:***

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

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:*

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности;

способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:***

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­

умение проводить туристические 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:***

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

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

культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­

находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:***

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной 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;

умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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.

***В области физической культуры:***

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

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

знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***

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

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8-9 класс используется **УМК**:

1. Настольная книга учителя физической культуры /Под  ред. проф. Л.Б. Кофмана; авт.сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496с.,ил.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Москва Издательский центр «Вентана-Граф»-2015г.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под.ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.- 3-е изд. - М.: Просвещение, 2002. - 192 с.: ил.
4. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. В.И. Ковалько. М.: ВАКО, 2010. – 400 с. – (В помощь школьному учителю).

**Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы** **по физической культуре**

1. www.1 septembr.ru
2. [www.nsportal.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.nsportal.ru)
3. [http://umk-spo.biz/articles/olimp/krygok/volejb](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fumk-spo.biz%2Farticles%2Folimp%2Fkrygok%2Fvolejb)
4. [http://www.zavuch.info/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zavuch.info%2F)
5. [http://www.fizkult-ura.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F)
6. [http://www.uchportal.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2F)
7. [http://festival.1september.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2F)
8. [http://www.openclass.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.openclass.ru%2F)
9. [http://window.edu.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwindow.edu.ru%2F)

**Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая навесная

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Барьеры л/а тренировочные

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Спортивная форма

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные универсальные

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Лыжи с ботинками

Палатки туристические

Мячи для метании Ракетки для бадминтон

Теннисный стол

Набор для игры в теннис

 **Спортивные залы (кабинеты)**

 Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

 **Пришкольный стадион (площадка)**

Игровое поле для мини-футбола

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий

Гимнастический городок

Лыжная трасса

На изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится 3 часа в неделю (105 часов в год).

Содержание рабочей программы полностью соответствует содержанию основной образовательной программы основного общего образования, примерной программы учебного предмета «Физкультура», рекомендованной Минобрнауки России, учебнику Физическая культура. 8-9 класса: учебник для общеобразовательных учреждений/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Москва Издательский центр «Вентана-Граф»-2015г. из ФПУ 2017 года.

За счет годового календарного графика образовательного учреждения на 3 часа увеличивается число уроков по сравнению с авторской программой. Эти часы и часы вариативной части распределены по разделамспортивно-оздоровительной деятельности.

 Распределение программного материала

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **8 класс** |
| **Знания о физической культуре** |
| История физической культурыБазовые понятия физической культуры.Физическая культура человека. | В процессе урока в течение учебного года |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| Организация и проведение занятий физической культуройОценка эффективности занятий физической культурой | В процессе урока в течение учебного года |
| **Физическое совершенствование** |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока в течение учебного года |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность**  |
| Легкая атлетика | **24** |
| Гимнастика с основами акробатики  | **18** |
| Лыжные гонки  | **18** |
| Спортивные игры | **24** |
| **Вариативная часть** | **18+3** |
| Легкая атлетика | **9+3** |
| Гимнастика с основами акробатики  | **-** |
| Спортивные игры | **9** |
| **Всего часов** | **105** |

*Раздел* ***Плавание*** *не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки разделам: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики.*

 **VIII КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры.**Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.
**Физическая культура человека.**Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Способы физкультурной деятельности**

**Организация здорового образа жизни.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).
**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Общеразвивающая направленность.** Гимнастика с основами акробатики.*Строевые упражнения:повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом. Лазанье по канату изученными способами на 2,8 – 4,5 м, на скорость до 3м (мальчики).Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девушки – подтягивание из виса лёжа; поднимание согнутых и прямых ног в висе.Упражнения в равновесии:шаги польки, ходьба со взмахами ног, равновесие на одной ноге;соскок в стойку боком к бревну (скамейке); произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов).Акробатические упражнения:кувырок назад в группировке в положение упор согнувшись, ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок, стойка на голове и на руках (юноши); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад в группировке; произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девушки).Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100 – 115 см)- мальчики; прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (высота 100 – 110 см) - девочки.*

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный, *челночный* и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях и *метаниях (в цель, на дальность).* Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, *прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия*, подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Подъемы, спуски, повороты, торможение.* Упражнения общей физической подготовки.

 Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Соревновательная направленность.** Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши).Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).Комбинациясоставленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика*.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега, *метания в цель и на дальность, эстафетный и челночный бег*). Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Подъемы, спуски, повороты, торможение.*Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Остановка летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
**Вариативная часть.** Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

### Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| **Физическая культура в современном обществе.**Основные направления развития физической культуры в обществе.(В процессе урока в течение учебного года) | Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации. | **Определять** цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.**Выделять** основные формы занятий оздоровительной физической культурой, **определять** их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. |
| **Базовые понятия физической культуры.**Всестороннее и гармоничное физическое развитие.Адаптивная физическая культура.Спортивная подготовка.(В процессе урока в течение учебного года) | Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. | **Определять** гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.**Определять** гармоничность собственного телосложения.**Раскрывать** понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.**Объяснять** целесообразность различных видов физической подготовки.**Объяснять** роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры. |
| **Физическая культура человека.**Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения.Тренировочные занятия по спортивному совершенствованию.Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур.(В процессе урока в течение учебного года) | Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа. | **Характеризовать** признаки правильной осанки, **определять** виды ее нарушения.**Объяснять** зависимость между формой осанки и здоровьем человека.**Выявлять** возможные причины ее нарушения в условиях учебной и бытовой деятельности.**Измерять** параметры частей тела и **определять** индивидуальные особенности телосложения.**Определять** цель и назначение тренировочных занятий.**Составлять** планы тренировочных занятий.**Определять** влияние тренировочных занятий на организм.**Характеризовать** положительное влияние восстановительных процедур на организм.**Демонстрировать** технику выполнения дыхательной гимнастики и основных приемов массажа. |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| **Организация здорового образа жизни.**Требования безопасности и гигиенические правила.План самостоятельных занятий спортивной подготовкой.Проведение восстановительных процедур.(В процессе урока в течение учебного года) | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания. | **Соблюдать** требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. **Определять** цель и назначение спортивной подготовки.**Характеризовать** целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.**Составлять** планы самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**Знать** и **выполнять** восстановительные процедуры во время занятий и после их окончания. |
| **Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Дневник самонаблюдения.(В процессе урока в течение учебного года) | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий. | **Называть** и **описывать** показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке.**Объяснять** значение ведения дневника самонаблюдений.**Формулировать** правила ведения записей в дневнике самонаблюдений.**Вести** дневник самонаблюдений.**Составлять** из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий. |
| **3. Физическое совершенствование** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Индивидуальные комплексы упражнений.Комплексы дыхательной гимнастики.(В процессе урока в течение учебного года) | Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость). | **Выполнять** упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.**Подбирать** дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. **Выполнять** упражнения на коррекцию массы тела, **подбирать** их дозировку и **включать** в самостоятельные формы занятий с учетом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.**Выполнять** упражнения адаптивной физической культуры. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.**Гимнастика с основами акробатики (**18 ч**) | Строевые упражнения: повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом. Лазанье по канату изученными способами и на скорость до 3м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Упражнения в равновесии. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девушки). Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (мальчики); боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (девочки).Упражнения общей физической подготовки. | **Выполнять** строевые приёмы и команды. **Знать** и **соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах.**Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату.**Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений, упражнений в равновесии и уровня физической подготовленности.**Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма.**Описывать** технику выполнения упражнений, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения. |
| Легкая атлетика (**24 ч**) | Спринтерский, эстафетный, челночный и кроссовый бег. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину и высоту с разбега. Метания в цель и на дальность.Упражнения общей физической подготовки. | **Совершенствовать** элементы и фазы техники спринтерского, эстафетного, челночного и кроссового бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**Выполнять** спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.**Совершенствовать** элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**Выполнять** бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.**Совершенствовать** элементы и фазы прыжков в высоту и длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**Выполнять** прыжки в высоту и длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.**Развивать** прыгучесть с помощью специальных упражнений.**Совершенствовать** элементы и фазы техники метания мяча на дальность с разбега и в цель в процессе самостоятельных занятий.**Планировать** индивидуальные занятия по общей физической подготовке с учетом индивидуальных спортивных достижений. |
| Лыжные гонки (**18 ч**) | Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов.Подъемы, спуски, повороты, торможение. Упражнения общей физической подготовки. | **Совершенствовать** технику лыжных ходов, перехода с одного хода на другой, подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий.**Преодолевать** соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный высокий индивидуальный спортивный результат.**Планировать** индивидуальные занятия по общей физической и лыжной подготовке с учетом спортивных достижений. |
| Спортивные игры (**24 ч**) | Баскетбол, волейбол, футбол. Совершенствование технических и тактических ранее освоенных приемов игры. | **Применять** технические приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол в условиях игровой деятельности.**Описывать** техническо-тактические действия, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Выполнять** упражнения для укрепления суставов и связок ног.**Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атаке и защите в условиях игровой деятельности. |
| Вариативная часть (**18 ч**) | Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия, подъемы и спуски шагом и бегом. Общефизическая подготовка. | **Преодолевать** искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, **проявлять** смелость, волю, самообладание, уверенность.**Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, **составлять** их содержание и **планировать** в системе занятий физической культурой.**Демонстрировать** ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. |

 **Уровень подготовленности учащихся**

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по лёгкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказание первой медицинской помощи при травмах.

**Уметь:** находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
| Задания | Оценка в баллах |
| мальчики | девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м, с | 5,2 | 5,6 | 6,2 | 5,4 | 5,9 | 6,8 |
| Бег 60 м, с | 9,2 | 10,1 | 11,0 | 10,0 | 10,5 | 11,5 |
| Челночныйбег4х9 м, с | 10,0 | 10,4 | 10,8 | 10,6 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 6 минут, м | 1350 | 1150 | 1050 | 1150 | 970 | 870 |
| Бег 2000 м, мин | 10,00 | 10,40 | 11,30 | 11,00 | 12,40 | 14,00 |
| Бег 2500 м | Без учета времени |
| Прыжки вдлинус места, см | 200 | 170 | 150 | 165 | 150 | 140 |
| Прыжок вдлину сразбега, см | 390 | 340 | 280 | 340 | 270 | 220 |
| Прыжок в высотус разбега, см | 120 | 105 | 85 | 105 | 90 | 70 |
| Метание мяча 150 г,м | 42 | 32 | 25 | 25 | 19 | 14 |
| Лазанье по канату, см | 400 | 300 | 200 | - | - | - |
| Лазанье по канату на скорость 3 м, с | 10 | 14 | 18 | - | - | - |
| Подтягивание в висе, раз | 8 | 5 | 2 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа, раз | - | - | - | 15 | 10 | 6 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин. | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 20 |
| Бег на лыжах3 км, мин, с | 18,30 | 19,40 | 21,00 | 20,30 | 22,00 | 24,00 |
| Бег на лыжах 4 км | Без учета времени |
| Кросс 2000 м,мин, с | - | - | - | 13,00 | 14,00 | 15,30 |
| Кросс 3000 м, мин, с | 17,00 | 18,00 | 19,00 | - | - | - |
| Кросс 4000 м | Без учета времени |

 **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы урока, контрольных, практических, лабораторных работ** | **Дата по плану** | **Дата по факт** |
|  | **Лёгкая атлетика (18 уроков)** | **8А** | **8Б**  | **8В** | **8А** | **8Б** | **8В** |
| 1. | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетике. ОРУ без предметов. Бег с высокого старта 30 м. |  |  |  |  |  |  |
| 2. | ОРУ – без предметов. Бег 30м.- зачетБег на средние и длинный дистанции  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | ОРУ – без предметов. Бег с высокого старта. Старт из различных и. п.  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Скоростной бег до100 м. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Скоростной бег до 100 м.Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. зачет |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Метание теннисного мяча в гориз. И верт. цель с 5 -6 м. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности. |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Метание теннисного мяча в гориз. И верт. цель с 6 -8м. Бег в равномерном темпе до 15м. |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Метание теннисного мяча в гориз. И верт. цель с 6 -8 м. зачет. Бег в равномерном темпе до 15м. |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Прыжки в высоту с 4- 5 шагов разбега. Челночный бег (3х10) |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Прыжки в высоту с 4- 5 шагов разбега. Челночный бег (3х10) |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Прыжки в высоту с 4- 5 шагов разбега. - зачет. Челночный бег (3х10) |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Спринторский бег 60м. Метание теннисного мяча на дальность. |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Спринторский бег 60м.- зачет. Метание теннисного мяча на дальность. |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность.- зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из – за головы, двумя руками от груди.Эстафеты. |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Ловля набивного мяча (2кг)двумя руками после броска партнера с хлопками в ладони, с поворотом на 90\*.Эстафеты. |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (9 уроков)** |  |  |  |  |  |  |
| 19. |  Баскетбол. Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Перемещение в стойке приставными шагами боком , лицом и спиной вперед. |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника Вырывание и выбивание мяча. |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника Взаимодействие в наподении. |  |  |  |  |  |  |
| 22. |  Борьба за мяч, не попавшего в корзину.Взаимодействие в нападении. |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Защитные действия игрока с мячом и без мяча.Перехват мяча.  |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Защитные действия игрока с мячом и без мяча.Перехват мяча.- зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Действия игроков при вбрасывании  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Действия игроков при вбрасывании - зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие в нападении (быстрый прорыв). |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика (18 уроков)** |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. История гимнастики. Передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Пол шага!» Два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Пол шага*!»*  Кувырок назад в группировке ноги врозь. |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Пол шага!» Кувырок назад в группировке ноги врозь. - зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Выполнение команд на месте: «Полповорота направо!» Кувырок вперед и назад в группировке. |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Выполнение команд на месте: «Повороты в движении направо! налево!» Кувырок вперед и назад в группировке. |  |  |  |  |  |  |
| 33. | «Повороты в движении направо! налево!» Кувырок вперед и назад в группировке.- зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Прыжки со скакалкой. Длинный кувырок вперед. |  |  |  |  |  |  |
| 35. | Прыжки со скакалкой. Длинный кувырок вперед. |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Прыжки со скакалкой. Длинный кувырок вперед. - зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 37. | Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене*,* (девочки). |  |  |  |  |  |  |
| 38. | Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики), «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене*,* (девочки). |  |  |  |  |  |  |
| 39. | Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики) «мост» и поворот в упор стоя на одном колене*,* (девочки).– зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 40. | Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 115 см): прыжок боком с поворотом на 90\* ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). |  |  |  |  |  |  |
| 41. | Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 115 см прыжок боком с поворотом на 90\* ноги ( мальчики); способом ноги врозь (девочки).- зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 42. | ОРУ – в парах. Броски набивного мяча в парах.(2кг) из различных и.п. |  |  |  |  |  |  |
| 43. | ОРУ – в парах. Кувырки вперед и назад в группировке. |  |  |  |  |  |  |
| 44. | ОРУ – в парах. Кувырки вперед и назад в группировке. |  |  |  |  |  |  |
| 45. | Висы – согнувшись , прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Упражнения с гимнастической палкой. -зачет. |  |  |  |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (18 уроков)** |  |  |  |  |  |  |
| 46. | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. |  |  |  |  |  |  |
| 47. | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 48. | Одновременный двухшажный ход. –зачет. Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 49. | Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным. Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 50. | Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным. Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 51. | Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным -зачет. Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 52. | Спуск с горы поворотами. Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 53. | Спуск с горы поворотами. Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 54. | Спуск с горы поворотами Прохождение дистанции до 3 км.-зачет |  |  |  |  |  |  |
| 55. | Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 56. | Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 57. | Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. – зачет Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 58. | Подъем «елочкой, лесенкой» Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 59. | Подъем «елочкой, лесенкой» Прохождение дистанции до 3 км.- зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 60. | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км |  |  |  |  |  |  |
| 61. | Коньковый ход.-зачет. Прохождение дистанции до 3 км |  |  |  |  |  |  |
| 62. | Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). |  |  |  |  |  |  |
| 63. | Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры (24 часов)** |
| 64. | Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. История волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |  |  |  |  |  |
| 65. | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |  |  |  |  |  |
| 66. | Перемещение в стойке, остановки, ускорение.- зачет. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |  |  |  |  |  |  |
| 67. | Перемещение в стойке, остановки, ускорение. Прямая верхняя подача мяча через сетку. |  |  |  |  |  |  |
| 68. | Перемещение в стойке, остановки, ускорение.Прямая верхняя подача мяча через сетку. -зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 69. | Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игры по правилам волейбола. |  |  |  |  |  |  |
| 70. | Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игры по правилам волейбола. |  |  |  |  |  |  |
| 71. | Передача мяча из зоны в зону после перемещения. -зачет. Игры по правилам волейбола. |  |  |  |  |  |  |
| 72. | Действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. Игры по правилам волейбола. |  |  |  |  |  |  |
| 73. | Действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. Игры по правилам волейбола. |  |  |  |  |  |  |
| 74. | Действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча - зачет. Игры по правилам волейбола. |  |  |  |  |  |  |
| 75. | Игра в защите и страховка нападающего игрока. |  |  |  |  |  |  |
| 76. | Игра в защите и страховка нападающего игрока. |  |  |  |  |  |  |
| 77. | Игра в защите и страховка нападающего игрока.- зачет |  |  |  |  |  |  |
| 78. | Тактические действия игроков передней линии в нападении. |  |  |  |  |  |  |
| 79. | Тактические действия игроков передней линии в нападении. |  |  |  |  |  |  |
| 80. | Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. |  |  |  |  |  |  |
| 81. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. |  |  |  |  |  |  |
| 82. | Остановка двумя шагами и прыжком. – зачет. Повороты без мяча и с мячом. |  |  |  |  |  |  |
| 83. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди двумя руками от плеча в парах, тройках |  |  |  |  |  |  |
| 84. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди двумя руками от плеча в парах, тройках- зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 85. | защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; |  |  |  |  |  |  |
| 86. | защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча;- зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 87. | Игра в баскетбол по правилам. |  |  |  |  |  |  |
|  **Лёгкая атлетика (18уроков)** |
| 88. | Инструктаж по Т/Б на уроках по лёгкой атлетике. Бег с высокого старта. Преодоление препятствий |  |  |  |  |  |  |
| 89. | Бег с высокого старта. Бег с преодоление препятствий |  |  |  |  |  |  |
| 90. | Бег с ускорением до 30 м. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. |  |  |  |  |  |  |
| 91. | Бег на30 м. – зачет Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. |  |  |  |  |  |  |
| 92. | Бег с ускорением от 30 до 60 м.Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.- зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 93. | Бег 60 м.-зачет. Метание теннисного мяча на дальность с 5 -6 бросковых шагов. |  |  |  |  |  |  |
| 94. | Прыжки и многоскоки.Метание теннисного мяча на дальность с 5- 6 бросковых шагов. |  |  |  |  |  |  |
| 95. | Бег с преодолением условных препятствий по сигналу. Метание теннисного мяча на дальность с 5 - 6 бросковых шагов. -зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 96. |  ОРУ на месте. Прыжок в высоту с разбега. |  |  |  |  |  |  |
| 97. | ОРУ на месте. Прыжок в высоту с разбега. |  |  |  |  |  |  |
| 98. | ОРУ на месте. Прыжок в высоту с разбега.-зачет. |  |  |  |  |  |  |
| 99. | Метание в гориз. и верт. цель с 6 – 8м. Эстафетный бег. |  |  |  |  |  |  |
| 100. | Метание в гориз. и верт. цель с 6 - 8м.Эстафетный бег. |  |  |  |  |  |  |
| 101. | Метание в гориз. и верт. цель с 6 - 8м.- зачет. Полоса препятствий |  |  |  |  |  |  |
| 102. | Бег с преодолением условных препятствий по сигналу. Полоса препятствий. |  |  |  |  |  |  |
| 103. | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Игра лапта |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Бег 1000 метров.- зачет. Игра лапта. |  |  |  |  |  |  |
| 105. | Игра лапта. |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого**  | **105 уроков** |