

**Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
(утверждена приказом от 30.08.2019 №507-о)**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта, с учетом Образовательной программы основного общего образования ЛГ МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2019-2020 учебный год и рабочей программы «Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха» 5—9 классы. Москва, Просвещение, 2014 год.

Рабочая программа ориентирована на учебники: «Физическая культура» 8 -9 классы. В.И. Лях. Москва, Просвещение, 2017 год.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 8 классе отводится 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры. *Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.*

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.*

В области нравственной культуры:

- *способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;*
- *способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;*
- *владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*

В области трудовой культуры:

- *умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- *красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;*
- *хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;*
- *культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.*

В области коммуникативной культуры:

- *владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;*
- *владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*
- *владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;*
- *умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;*
- *понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;*
- *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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;*
- *рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*
- *поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.*

В области эстетической культуры:

- *восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;*

- *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;*
- *владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.*

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 освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета.

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Двигательные действия и навыки

Лёгкая атлетика.

Низкий старт

Прыжки в длину с разбега

Бег 500 метров

Бег 100 метров

Метание малого мяча на дальность

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Бег 1500 м. (девочки) и 2000 м. (мальчики)

Спортивные игры (баскетбол).

Ведение б/б мяча на месте, в движении по прямой и с изменением направления.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Комбинации из основных элементов баскетбола: ловля, передача, ведение, бросок.

Позиционное нападение и личная защита.

Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».

Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.

Спортивные игры (волейбол).

Передача мяча во встречных колоннах.

Передача мяча в парах через сетку.

Нижняя прямая подача мяча.

Приём подачи.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.

Учебная игра.

Тактика игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

Акробатические упражнения

Команда «Прямо!», повороты в движении.

Опорный прыжок

Висы и упоры

Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне

Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой

Подтягивание на перекладине.

Прыжки со скакалкой

Элементы единоборств.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Приёмы само страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.

Судейство учебной схватки.

Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход

Одновременный одношажный ход.

Коньковый ход.

Спуски с горы.

Подвижные игры на лыжах

Прохождение дистанции 4 км. на время.

**Календарно-тематическое планирование 8 класс
на 2019-2020 учебный год.**

№ урока	Тема раздела, урока	Кол- во часов		
	Лёгкая атлетика	15		
1	Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Тема: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1		
2-3	Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.	2		
4	Упражнения на развитие скорости.	1		
5-6	Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров.	2		
7-8	Совершенствование метания мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров).	2		
9-10	Овладение техники длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени).	2		
11	Кросс юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров	1		
12-13	Совершенствование эстафетного бега	2		
14	Прыжки в длину с места	1		
15	Влияние л/а упражнений на состояние здоровья. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.	1		
	Спортивные игры. Баскетбол.	14		
16	Охрана труда при проведении спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры.	1		
17	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
18	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
19	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости	1		
20-21	Совершенствование бросков мяча в корзину.	2		
22-23	Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	2		
24	Совершенствование перехвата мяча	1		
25	Тактика игры. Взаимодействие в нападении и защита через «заслон».	1		
26-28	Игра по правилам.	3		
29	Терминология и правила игры. Организация и проведение игры.	1		
	Гимнастика	18		
30	Охрана труда на занятиях гимнастикой. Тема: Значение	1		

	гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий			
31	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1		
32	Общеразвивающих упражнений со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом.	1		
33-34	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев пережат в стойку на лопатках.	2		
35-36	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».	2		
37-38	Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.	2		
39-41	Опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину, девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину.	3		
42-43	Совершенствование опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину (высота 110-115 см – мальчики), девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см).	2		
44-45	Бросок набивного мяча (весом 2 кг) из положения сидя ноги врозь, двумя руками сверху.	2		
46-47	Влияние гимнастических упражнений на воспитание волевых качеств.	2		
	Элементы единоборств	9		
48-50	Т.Б. на уроках единоборств. Стойки и передвижения в стойке	3		
51-53	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	3		
54-56	Борьба за предмет. Игра «Выталкивание из круга».	3		
	Лыжная подготовка	20		
57-58	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	2		
59-60	Одновременный бесшажный ход	2		
61-62	Прохождение дистанции 3 км	2		
63-64	Попеременный двухшажный и бесшажный ходы	2		
65-66	Подъем «елочкой»	2		
67-68	Торможение «плугом», повороты переступанием	2		
69-72	Игры и эстафеты Прохождение дистанции 3 км.	4		
73-75	Изучение техники конькового хода	3		
76	Первая помощь при травмах и обморожениях	1		
	Спортивные игры. Волейбол	19		
77	Т.Б. на уроке, расстановка игроков.	1		
78	Стойки и перемещения.	1		

79-80	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	2		
81	Передачи мяча над собой и через сетку.	1		
82-85	Учебная игра волейбол	4		
86	Правила и организация игры.	1		
87	Соревнования по волейболу.	1		
88-89	Нападающие удары. Блокирование мяча.	2		
90-91	Передача мяча в тройках после перемещения.	2		
92-93	Нападающий удар после передачи.	2		
94-95	Нижняя прямая подача, прием подачи.	2		
	Лёгкая атлетика.	10		
96-97	Бег 60 м на результат.	2		
98-100	Эстафетный бег.	3		
101-103	Кроссовая подготовка.	3		
104-105	Кросс 1500м (девушки), 2000 м(юноши).	2		
	Итого	105		