

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**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 сохранять 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 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, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**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;

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план предусматривается изучение физической культуры в 8 классе в объеме 68 часов в год (2 часа в неделю). В учебном плане школы на 2019-2020 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» выделено 2 часа в неделю на 34 учебных недель (68 часов в год).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Легкая атлетика | 12 часов |
| 2 | Спортивные игры. Баскетбол | 8 часов |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 6 часов |
| 4 | Гимнастика | 11 часов |
| 5 | Акробатика. Лазание. | 6 часов |
| 6 | Футбол | 10 часов |
| 7 | Волейбол | 7 часов |
| 8 | Легкая атлетика | 9 часов |
|  | Итого | 68 |

**Национально-региональный компонент: 6 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название тем** | **Кол-во часов** |
| 1 | Калмыцкая игра « Серебряный пояс» | 1 |
| 2 | Калмыцкая игра « Альчики» | 1 |
| 3 | Калмыцкая игра « Кружиться вокруг колышка»» | 1 |
| 4 | Калмыцкая игра « Забрасывание белого мяча» | 1 |
| 5 | Эстафеты с применение предметов, которые используются калмыцких играх. | 1 |
| 6 | Калмыцкая игра: «Метание белого мяча». | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  **Урока** | **Кол – во**  **часов** | **Дата урока** | |
| по плану | по факту |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | |
| 1 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.  Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 1 |  |  |
| 2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упраж­нения | 1 |  |  |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | 1 |  |  |
| 4 | Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. | 1 |  |  |
| 5 | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| 6 | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 7 | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. | 1 |  |  |
| 8 | Метание мяча. Тестирование – подтягивание. | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.Метание мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | 1 |  |  |
| 11 | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 12 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». | 1 |  |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)** | | | | |  |  |  |  |
| 13 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. | 1 |  |  |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места. | 1 |  |  |
| 15 | Техника броска двумя руками от головы с места. | 1 |  |  |
| 16 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |  |  |
| 17 | Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 18 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 19 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 |  |  |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 1 |  |  |
| **Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)** | | | | |
| 21 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока | 1 |  |  |
| 22 | Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | 1 |  |  |
| 23 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. | 1 |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |  |  |
| 25 | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. | 1 |  |  |
| 26 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | 1 |  |  |
| **Гимнастика (11 часов)** | | | | |
| 27 | Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 1 |  |  |
| 28 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. | 1 |  |  |
| 29 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 1 |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |
| 32 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 |  |  |
| 33 | Изучение техники прыжка спо­собом «согнув ноги. | 1 |  |  |
| 34 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. | 1 |  |  |
| 35 | Опорный прыжок. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 36 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |  |
| 37 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | 1 |  |  |
| **Акробатика. Лазание. (6 часов).** | | | | |
| 38 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь. | 1 |  |  |
| 39 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка. | 1 |  |  |
| 40 | Комбинации из разученных акробатических элементов. | 1 |  |  |
| 41 | Комбинации из разученных акробатических элементов. | 1 |  |  |
| 42 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 43 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 1 |  |  |
| **Футбол (10 часов)** | | | | |
| 44 | ТБ. Правила игра в футбол | 1 |  |  |
| 45 | Технические приемы и тактические действия футбола | 1 |  |  |
| 46 | Удары по мячу правой и левой ногой (передачи с места и в движении) | 1 |  |  |
| 47 | Удары по мячу головой | 1 |  |  |
| 48 | Ведение мяча левой и правой ногой, с изменением скорости | 1 |  |  |
| 49 | Обманные движения (финты) на месте и в движении | 1 |  |  |
| 50 | Тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия) | 1 |  |  |
| 51 | Тактика защиты: индивидуальные и командные действия | 1 |  |  |
| 52 | Подвижные игры и эстафеты специальной направленности | 1 |  |  |
| 53 | Учебные игры в футбол | 1 |  |  |
| **Волейбол (7 часов).** | | | | |
| 54 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. | 1 |  |  |
| 55 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 56 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 57 | Нападающий удар после пе­редачи. | 1 |  |  |
| 58 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. | 1 |  |  |
| 59 | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 |  |  |
| 60 | Соревнования по волейболу. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (9 часов).** | | | | |
| 60 | Техника спринтерского бега. | 1 |  |  |
| 61 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 |  |  |
| 62 | Финиширование. Тестирование - бег 30м. | 1 |  |  |
| 63 | Техника спринтерского бега. Специаль­ные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 64 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 65 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. | 1 |  |  |
| 66 | Оценка метания мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. | 1 |  |  |
| 67 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. | 1 |  |  |
| 68 | Специ­альные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 69-70 | Резервные уроки | 2 |  |  |