

**Рабочая программа по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**8 класс**

**основного общего образования**

**на 2020-2021 учебный год**

Составитель рабочей программы

Мурзин Александр Викторович

учитель физической культуры, первой категории

филиала МАОУ «Киевская СОШ» «Карабашская СОШ»

**Год составления 2020**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 8 классе являются следующие умения:**

* Активно включатся в общение в взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях и условиях;
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении направленных целей;
* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются умения:**

* Находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления
* Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие:**

**Обучающийся научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание учебного предмета.**

**68 часа, 2 часа в неделю**

**Основы знаний о физической культуре (*в процессе урока*)**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз. Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады.

**Физическое совершенствование:**

***Легкая атлетика (18часов)***

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 1500 м девочки, до

2000 м мальчики. Равномерный бег до 10 мин. Медленный бег до 10 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий.

***Гимнастика с основами акробатики (16 часа)***

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

***Лыжная подготовка (14 часов)***

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с,

-4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

***Спортивные игры (17 часов)***

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.Передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах. Прием и передача мяча.

**Баскетбол**: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Стойки и повороты. Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5

**Футбол**: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

***Национальные игры. (3 часа)***

**Лапта:** Правила русской народной игры «Лапта». Общеразвивающие и специальный упражнения. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары, тактика игры в защите и в нападении.

***Нормативы ВФСК «ГТО»(на уроке).*** Метание снаряда весом 150 г., прыжок в длину с места**,**наклон вперед из положения стоя на скамье, подъём туловища из положения лёжа на спине, подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).

*Основная организационная форма обучения – урок.*

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха). При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

-принцип наглядности,

-принцип систематичности и последовательности,

-принцип постепенности,

-принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика - 8 часов** | |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Эстафетный бег. | 1 |
| 2 | Низкий старт. Бег 60 метров. *История зарождения древних Олимпийских игр.* | 1 |
| 3 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 4 | Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. *Нормативы ВФСК «ГТО»* | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места . | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с места.*Нормативы ВФСК «ГТО»* | 1 |
| 7 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 8 | Бег на средние дистанции. Равномерный бег 1500 метров. | 1 |
| **Спортивные игры – 8 часов** | |  |
| 9 | **Волейбол.** Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Верхняя передача в парах через сетку. | 1 |
| 10 | Передача над собой во встречных колоннах. | 1 |
| 11 | Прямой нападающий удар в парах. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 12 | Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. | 1 |
| 13 | Нижний прием подачи в тройках. | 1 |
| 14 | Нападающий удар в тройках через сетку. | 1 |
| 15 | Нападающий удара в тройках через сетку. Учебно–тренировочная игра. | 1 |
| 16 | Передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра. | 1 |
| **Гимнастика – 16ч** | | |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад. | 1 |
| 18 | Длинный кувырок (м) .Кувырок назад в полу шпагат(д). | 1 |
| 19 | Мост –девочки, стойка на голове – мальчики. | 1 |
| 20 | Акробатические элементы. *Нормативы ВФСК «ГТО»* Наклон вперед из положения стоя на скамье. | 1 |
| 21 | Акробатические элементы. | 1 |
| 22 | Лазание по канату в два приема. | 1 |
| 23 | Лазание по канату в два приема. *Олимпийские игры древности.* | 1 |
| 24 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 25 | Подъем переворотом в упор. Подтягивание в висе. *Нормативы ВФСК «ГТО»* | 1 |
| 26 | Подъем переворотом в упор. Подтягивание в висе. | 1 |
| 27 | Опорный прыжок согнув ноги через козла. | 1 |
| 28 | Опорный прыжок согнув ноги через козла. | 1 |
| 29 | Строевые упражнения. | 1 |
| 30 | Упражнения в равновесии. Подъём туловища из положения лёжа на спине. *Нормативы ВФСК «ГТО».* | 1 |
| 31 | Ходьба по гимнастической скамейке, с различными заданиями. | 1 |
| 32 | Повороты направо, налево в движении. | 1 |
| **Лыжная подготовка(14ч)** | | |
| 33 | Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 34 | Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 35 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 36 | Прохождение дистанции со сменой ходов. *Современные Олимпийские игры.* | 1 |
| 37 | Спуски и подъемы с небольших склонов. | 1 |
| 38 | Поворот «полуплугом» со склона. | 1 |
| 39 | Подъем «елочкой» Торможение плугом. | 1 |
| 40 | Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 41 | Техника лыжных ходов. Торможение «плугом». | 1 |
| 42 | Лыжная эстафета. Игры на лыжах. | 1 |
| 43 | Прохождение дистанции в 3 км по пересеченной местности. | 1 |
| 44 | Повороты на месте вокруг носков и пяток. | 1 |
| 45 | Одновременный двушажный ход. Техника лыжных ходов. | 1 |
| 46 | Прохождение дистанции в среднем темпе до3 км. | 1 |
| **Спортивные игры(6ч)** | | |
| 47 | **Баскетбол.** Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Броски мяча по кольцу от головы с места. | 1 |
| 48 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| 49 | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 |
| 50 | Нападение. Быстрый прорыв. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра 3х3,4х4. | 1 |
| 52 | Технические действия в защите. Личная защита. Учебная игра 3х3. | 1 |
| **Легкая атлетика(10ч)** | | |
| 53 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту способом «перешагивания» . | 1 |
| 54 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 |
| 55 | Тройной прыжок с места. Бег в медленном темпе до 4 минут. | 1 |
| 56 | Старты с различных положений. Спринтерский бег. | 1 |
| 57 | Бег 60 метров. Эстафетный бег. | 1 |
| 58 | Бег 100 метров. Финиширование. | 1 |
| 59 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. | 1 |
| 60 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. | 1 |
| 61 | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки). | 1 |
| 62 | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки). *Нормативы ВФСК «ГТО»* | 1 |
| **Спортивные игры(3ч)** | | |
| 63 | **Баскетбол.** Нападение. Быстрый прорыв. Учебная игра. | 1 |
| 64 | Технические действия в защите. Личная защита. | 1 |
| 65 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 1 |
| **Национальные игры(3ч)** | | |
| 66 | **Лапта.** Правила русской народной игры «Лапта». Общеразвивающие и специальный упражнения. | 1 |
| 67 | Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары. | 1 |
| 68 | Тактика игры в защите и в нападении. | 1 |