**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2020 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «31» августа 2020 года |

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 8 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кириковская средняя школа»**

Составил : учитель физической культуры I квалификационной категории Григорьев Владимир Демьянович

**2020 - 2021 учебный год**

**1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа составлена на основании основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» № 71-од от 07.03.2019, учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» 5-9 класс на 2020-2021 учебный год, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года.

Согласно учебному плану Кириковской средней школы на 2020– 2021 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится 70 часов- 2 учебных часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части *-* базовуюи вариативную. В базовую частьвходит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, т.к этот вид спорта является приоритетным в школе. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков.  
Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Задачи **физического воспитания учащихся 8 классов направлены:**

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреп­лению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому, развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;

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

* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Скоростные | Бег 30м | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60м | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| Координация | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Силовые | Прыжок в длину с места(см) | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
|  | Подтягивание в висе, кол-во раз | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
|  | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| Выносливость | Бег 1000м, мин. с | 4.05 | 4.35 | 5.05 | 4.30 | 5.00 | 5.20 |
|  | Ходьба на лыжах 2 км, мин. с | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |

**3. Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 18 |
| 5 | Спортивные игры | 16 |
|  | Всего часов | **70** |

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, спо­собы саморегуляции и самоконтроля.

1.1.Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2.Социально-психологические основы.

. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой актив­ности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

1.3.Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни со­временного человека.

1.4.Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

**1.5.Подвижные игры.**

**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. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6.Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**1.7.Легкоатлетические упражнения.**

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

**1.8.Лыжная подготовка**

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

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол**  **час** | **Дата** |
|  | **Легкая атлетика 12 ч.** |  |  |
| 1 | Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | 1.09 |
| 2 | Низкий старт | 1 | 2.09 |
| 3 | Стартовый разгон | 1 | 8.09 |
| 4 | Специальные беговые упражнения | 1 | 9.09 |
| 5 | Эстафетный бег | 1 | 15.09 |
| 6 | Эстафетный бег | 1 | 16.09 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 22.09 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 23.09 |
| 9 | Метание мяча | 1 | 29.09 |
| 10 | Метание мяча | 1 | 30.09 |
| 11 | Бег на средние дистанции | 1 | 6.10 |
| 12 | Бег на средние дистанции | 1 | 7.10 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 18ч.** |  |  |
| 13 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 13.10 |
| 14 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 14.10 |
| 15 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 20.10 |
| 16 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 21.10 |
| 17 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 3.11 |
| 18 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 4.11 |
| 19 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 10.11 |
| 20 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 11.11 |
| 21 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 17.11 |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 18.11 |
| 23 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 24.11 |
| 24 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 25.11 |
| 25 | Акробатика, лазание | 1 | 1.12 |
| 26 | Акробатика, лазание | 1 | 2.12 |
| 27 | Акробатика, лазание | 1 | 8.12 |
| 28 | Акробатика, лазание | 1 | 9.12 |
| 29 | Акробатика, лазание | 1 | 15.12 |
| 30 | Акробатика, лазание | 1 | 16.12 |
|  | **Волейбол 8 ч.** |  |  |
| 31 | Меры безопасности на занятиях по волейболу.  Стойки и передвижения игрока. | 1 | 22.12 |
| 32 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | 1 | 23.12 |
| 33 | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 1 | 12.01 |
| 34 | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку | 1 | 13.01 |
| 35 | Нижняя прямая передача, приём подачи. | 1 | 19.01 |
| 36 | Нижняя прямая передача, приём подачи. Совершенствование. | 1 | 20.01 |
| 37 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. | 1 | 26.01 |
| 38 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Совершенствование. | 1 | 27.01 |
|  | **Лыжная подготовка 18 ч.** |  |  |
| 39 | Меры безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 | 2.02 |
| 40 | Скользящий шаг. Совершенствование. | 1 | 3.02 |
| 41 | Скользящий шаг. Эстафета. | 1 | 9.02 |
| 42 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 10.02 |
| 43 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции в медленном темпе. | 1 | 16.02 |
| 44 | Одновременный бесшажный ход. Совершенствование. | 1 | 17.02 |
| 45 | Одновременный бесшажный ход. Эстафета. | 1 | 24.02 |
| 46 | Одновременный двухшажный ход. | 1 | 2.03 |
| 47 | Коньковый ход. | 1 | 3.03 |
| 48 | Спуски с поворотами. | 1 | 9.03 |
| 49 | Подъём скользящим шагом. | 1 | 10.03 |
| 50 | Поворот «плугом» | 1 | 16.03 |
| 51 | Игры на лыжах | 1 | 17.03 |
| 52 | Непрерывное передвижение | 1 | 30.03 |
| 53 | Спуски с поворотами. | 1 | 31.03 |
| 54 | Спуски и подъёмы | 1 | 6.04 |
| 55 | Прохождение дистанции 4 км. | 1 | 7.04 |
| 56 | Техника лыжных ходов | 1 | 13.04 |
|  | **Баскетбол 8 ч.** |  |  |
| 57 | Меры безопасности на занятиях по баскетболу | 1 | 14.04 |
| 58 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением | 1 | 20.04 |
| 59 | Передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 21.04 |
| 60 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 1 | 27.04 |
| 61 | Личная защиты | 1 | 28.04 |
| 62 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. | 1 | 4.05 |
| 63 | Штрафной бросок. Промежуточная аттестация в форме зачета. | 1 | 5.05 |
| 64 | Позиционное нападение. | 1 | 11.05 |
|  | **Лёгкая атлетика 6 ч.** |  |  |
| 65 | Низкий старт | 1 | 12.05 |
| 66 | Эстафетный бег | 1 | 18.05 |
| 67 | Метание мяча (150 г) на дальность | 1 | 19.05 |
| 68 | Совершенствование метания мяча (150 г) на дальность. | 1 | 25.05 |
| 69 | Совершенствование метания мяча (150 г) на дальность. | 1 | 26.05 |
| 70 | Спортивные игры | 1 |  |

**Необходима коррекция расписания в мае 2021 года на 1 час.**

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы.**

1.Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012

2**.** В.И.Лях, Учебник «Физическая культура» для уч-ся 8-9 классов. Москва. «Просвещение» 2014г.