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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2019 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «30» августа 2019 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**

**2019 - 2020 учебный год**

**1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа составлена на основании учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» на 2019-2020 учебный год, положения о рабочей программе педагогического работника муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» от 30 мая 2019 года

Согласно учебному плану Кириковской средней школы на 2019– 2020 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 компонетом 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 | 2.09 |
| 2 | Низкий старт | 1 | 4.09 |
| 3 | Стартовый разгон | 1 | 9.09 |
| 4 | Специальные беговые упражнения | 1 | 11.09 |
| 5 | Эстафетный бег | 1 | 16.09 |
| 6 | Эстафетный бег | 1 | 18.09 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 23.09 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 25.09 |
| 9 | Метание мяча | 1 | 30.09 |
| 10 | Метание мяча | 1 | 2.10 |
| 11 | Бег на средние дистанции | 1 | 7.10 |
| 12 | Бег на средние дистанции | 1 | 9.10 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 18ч.** |  |  |
| 13 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 14.10 |
| 14 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 16.10 |
| 15 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 21.10 |
| 16 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 23.10 |
| 17 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 6.11 |
| 18 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 11.11 |
| 19 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 13.11 |
| 20 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 18.11 |
| 21 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 20.11 |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 25.11 |
| 23 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 27.11 |
| 24 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 2.12 |
| 25 | Акробатика, лазание | 1 | 4.12 |
| 26 | Акробатика, лазание | 1 | 9.12 |
| 27 | Акробатика, лазание | 1 | 11.12 |
| 28 | Акробатика, лазание | 1 | 16.12 |
| 29 | Акробатика, лазание | 1 | 18.12 |
| 30 | Акробатика, лазание | 1 | 23.12 |
|  | **Волейбол 8 ч.** |  |  |
| 31 | Меры безопасности на занятиях по волейболу.  Стойки и передвижения игрока. | 1 | 25.12 |
| 32 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | 1 | 13.01 |
| 33 | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 1 | 15.01 |
| 34 | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку | 1 | 20.01 |
| 35 | Нижняя прямая передача, приём подачи. | 1 | 22.01 |
| 36 | Нижняя прямая передача, приём подачи. Совершенствование. | 1 | 27.01 |
| 37 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. | 1 | 29.01 |
| 38 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Совершенствование. | 1 | 3.02 |
|  | **Лыжная подготовка 18 ч.** |  |  |
| 39 | Меры безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 | 5.02 |
| 40 | Скользящий шаг. Совершенствование. | 1 | 10.02 |
| 41 | Скользящий шаг. Эстафета. | 1 | 12.02 |
| 42 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 17.02 |
| 43 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции в медленном темпе. | 1 | 19.02 |
| 44 | Одновременный бесшажный ход. Совершенствование. | 1 | 26.02 |
| 45 | Одновременный бесшажный ход. Эстафета. | 1 | 2.03 |
| 46 | Одновременный двухшажный ход. | 1 | 4.03 |
| 47 | Коньковый ход. | 1 | 11.03 |
| 48 | Спуски с поворотами. | 1 | 16.03 |
| 49 | Подъём скользящим шагом. | 1 | 18.03 |
| 50 | Поворот «плугом» | 1 | 1.04 |
| 51 | Игры на лыжах | 1 | 6.04 |
| 52 | Непрерывное передвижение | 1 | 8.04 |
| 53 | Спуски с поворотами. | 1 | 13.04 |
| 54 | Спуски и подъёмы | 1 | 15.04 |
| 55 | Прохождение дистанции 4 км. | 1 | 20.04 |
| 56 | Техника лыжных ходов | 1 | 22.04 |
|  | **Баскетбол 8 ч.** |  |  |
| 57 | Меры безопасности на занятиях по баскетболу | 1 | 27.04 |
| 58 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением | 1 | 29.04 |
| 59 | Передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 6.05 |
| **60** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Промежуточная аттестация в форме зачета | 1 | 13.05 |
| 61 | Личная защиты | 1 | 18.05 |
| 62 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. | 1 | 19.05 |
| 63 | Штрафной бросок. Промежуточная аттестация. | 1 | 20.05 |
| 64 | Позиционное нападение. | 1 | 25.05 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Лёгкая атлетика 6 ч.** |  |  |
| 65 | Низкий старт | 1 | 26.05 |
| 66 | Эстафетный бег | 1 | 27.05 |
| 67 | Метание мяча (150 г) на дальность | 1 | 28.05 |
| 68 | Совершенствование метания мяча (150 г) на дальность. | 1 | 29.05 |
| 69 | Прыжок в высоту | 1 |  |
| 70 | Совершенствование прыжка в высоту | 1 |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2020 года на 2 часа.

**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