*Пояснительная записка.*

*Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений автора-составителя А.П. Матвеева, 2008г.*

*В содержании программного материала в рабочей программе имеются отличия. Так, из-за отсутствия лыжной базы, 14 часов, которые отводятся на прохождение лыжной подготовки, растворены в разделе физическое совершенствование: гимнастика 16 часов по плану плюс 7 часов, спортивные игры по плану 18 часов плюс 6 часов, лёгкая атлетика по плану 11 часов плюс 1 час. Резервное время 10 часов отводятся на: 1 час в сентябре на сдачу упражнений для президентских состязаний и 1 час в мае, 1 час на повторение гимнастических упражнений, 2 часа на прыжок в высоту, 5 часов на баскетбол.*

***Учебно-тематическое планирование***

***по физической культуре в 8 классе***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№п/п*** | ***Разделы и темы*** | ***Количество часов*** |
| ***I***  *1*  *2*  *3* | ***Знания о физической культуре***  *Физическая культура и спорт в современном обществе*  *Базовые понятия физической культуры*  *Физическая культура человека* | ***5***  *2*  *2*  *1* |
| ***II***  *1*  *2* | ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***  *Организация и проведение занятий физической культурой*  *Оценка эффективности занятий физической культурой* | ***8***  ***7***  *1* |
| ***III***  *1*  *2*  *3* | ***Физическое совершенствование***  *Физкультурно-оздоровительная деятельность*  *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*  *Упражнения культурно – этнической направленности* | ***79***  ***10***  ***59***  ***10*** |
| ***IV*** | ***Резервное время учителя*** | ***10*** |
| ***V*** | ***Всего*** | ***102*** |

***8 класс***

***Знания о физической культуре***

Физическая культура и спорт в современном обще­стве. *Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.*

Базовые понятия физической культуры. *Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями фи­зической культурой и спортом. Адаптивная физическая культу­ра как система оздоровительных занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная под­готовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.*

Физическая культура человека. *Правила проведения са­мостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных заня­тий физическими упражнениями. Правила планирования тре­нировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требо­вания к проведению восстановительных процедур: дыхатель­ная гимнастика во время и после занятий физическими упражн­ениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участ­ках тела, принятие ванн и душа.*

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Организация и проведение занятий физической куль­турой*; Соблюдение требований безопасности и гигиениче­ских правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной под­готовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и фи­зического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).*

*Последовательное выполнение всех частей занятий спор­тивной подготовкой с соответствующим содержанием (соглас­но плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.*

Оценка эффективности занятий физической культу­рой. *Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учеб­ным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освое­нию двигательных действий (с графическим изображением).*

*Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. *Инди­видуальные комплексы упражнений для формирования пра­вильной осанки с учетом индивидуальных особенностей фи­зического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуаль­ных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушени­ях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровооб­ращения и зрения — близорукость).*

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акро­батики.  *Стойка на голове и руках толчком одной и махом дру­гой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на­ зад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор при­сев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и ру­ках силой из упора присев* (юноши). *Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках вы­соким шагом) и статического характера (стойки на двух и од­ной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стили­зованных общеразвивающих упражнений (девушки).*

*Легкая атлетика. Совершенствование техники в бе­говых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжко­вых упражнениях.*

*Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки че­рез препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение рав­новесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристи­ческой экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км).*

*Упражнения общей физической подготовки.*

*Спортивные игры.*

*Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.*

*Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и ак­тивного соперника. Отработка тактических игровых комбина­ций. Игра в баскетбол по правилам.*

*Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игро­ков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.*

*Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.*

*Упражнения культурно – этнической направленности.  
      Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.*

***Требования к уровню подготовки выпускников***

*В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура” выпускник основной школы должен:*

1. *Знать и иметь представления:*

*- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;*

*- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;*

*- Требования безопасности на занятиях физической культурой;*

*- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*2. Уметь:*

*- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;*

*- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;*

*- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;*

*- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;*

*- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;*

*- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;*

*- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);*

*- Выполнять простейшие приемы самомассажа;*

*- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.*

*Календарно-тематическое планирование для 8 класса*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ ур.* | *Раздел* | *Тема* | *Дата* |
| *1* | *Способы двигательной деятельности* | *Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий* |  |
| *2* | *Способы двигательной деятельности* | *Составление плана самостоятельных занятий* |  |
| *3* | *Способы двигательной деятельности* | *Последовательное выполнение всех частей занятия* |  |
| *4* | *Легкая атлетика* | *Равномерный бег 500 метров, упражнения на развитие общей выносливости* |  |
| *5* | *Легкая атлетика* | *Старт с опорой на одну руку. Бег 30 метров* |  |
| *6* | *Легкая атлетика* | *Равномерный бег 800 метров, упражнения на развитие общей выносливости* |  |
| *7* | *Легкая атлетика* | *Бег 60 метров, метания на дальность мяча* |  |
| *8* | *Упражнения культурно-этнической направленности* | *Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания* |  |
| *9* | *Упражнения культурно-этнической направленности* | *Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания* |  |
| *10* | *Резервный урок* | *Сдача нормативов «президентские состязания»* |  |
| *11* | *Легкая атлетика* | *Бег 1000 метров, беговые упражнения* |  |
| *12* | *Легкая атлетика* | *Передвижение туристической ходьбой.* |  |
| *13* | *Знания о физической культуре* | *Основные направления развития физической культуры в современном обществе* |  |
| *14* | *Способы двигательной деятельности* | *Измерение ЧСС во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и подготовленности* |  |
| *15* | *Упражнения культурно-этнической направленности* | *Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания* |  |
| *16* | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | *Комплексы упражнений для формирования правильной осанки* |  |
| *17* | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | *Комплекс дыхательной гимнастики* |  |
| *18* | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | *Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей* |  |
| *19* | *Спортивные игры баскетбол* | *Технико-тактические действия в защите, ведение правой-левой руками* |  |
| *20* | *Спортивные игры баскетбол* | *Технико-тактические действия в нападении, передачи мяча в движении* |  |
| *21* | *Спортивные игры баскетбол* | *Штрафной бросок, ведение мяча, передачи с передвижениями.* |  |
| *22* | *Спортивные игры баскетбол* | *Броски мяча одной рукой от плеча с места и после ведения в прыжке,* |  |
| *23* | *Спортивные игры баскетбол* | *Броски мяча одной рукой от плеча с места и после ведения с 2-х шагов* |  |
| *24* | *Спортивные игры баскетбол* | *Игра в баскетбол по упрощенным правилам* |  |
| *25* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Выполнение строевых команд: «Короче ШАГ!», «Полный шаг!».*  *Разучить акробатическую комбинацию* |  |
| *26* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Кувырок вперед, стойка на лопатках* |  |
| *27* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Слитные кувырки вперед-назад. Длинный кувырок прыжок* |  |
| *28* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Стойка на голове и руках (М)*  *Мост (Д)* |  |
| *29* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Совершенствование акробатической комбинации* |  |
| *30* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Лазание по канату в 2, 3 приема*  *Совершенствование акробатической комбинации* |  |
| *31* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Контрольный урок по акробатической комбинации* |  |
| *32* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Разучивание опорного прыжка через козла* |  |
| *33* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Закрепление опорного прыжка через козла*  *Лазание по канату в 2, 3 приема* |  |
| *34* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Закрепление опорного прыжка через козла*  *Лазание по канату в 2, 3 приема* |  |
| *35* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Контрольный урок по прыжкам через козла* |  |
| *36* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка (М)*  *Наскок в упор на нижнюю жердь (Д)* |  |
| *37* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Упражнения на брусьях: махом вперед в сед ноги врозь (М)*  *Вис прогнувшись на низкой жерди (Д)* |  |
| *38* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Упражнения на брусьях: перемах внутрь, соскок на махе вперед (М), махом назад соскок с поворотом (Д)* |  |
| *39* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Контрольный урок по брусьям.* |  |
| *40* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Передвижения по гимнастической скамейке (девочки)*  *Упражнения на низкой перекладине (мальчики)* |  |
| *41* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Передвижения по гимнастической скамейке (девочки)*  *Упражнения на низкой перекладине (мальчики)* |  |
| *42* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Преодоление полосы препятствий*  *Лазание по канату* |  |
| *43* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Преодоление полосы препятствий*  *Лазание по канату* |  |
| *44* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Контрольный урок по лазанию по канату в 2 и 3 приема* |  |
| *45* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Упражнения общей физической подготовки* |  |
| *46* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Упражнения общей физической подготовки* |  |
| *47* | *Гимнастика с основами акробатики* | *Упражнения общей физической подготовки* |  |
| *48* | *Резервный урок* | *Повторение материала по гимнастики с элементами акробатики* |  |
| *49* | *Способы двигательной деятельности* | *Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий* |  |
| *50* | *Способы двигательной деятельности* | *Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием* |  |
| *51* | *Спортивные игры волейбол* | *Технико-тактические действия в нападении* |  |
| *52* | *Спортивные игры волейбол* | *Технико-тактические действия в защите* |  |
| *53* | *Спортивные игры волейбол* | *Контрольный урок: Прямая верхняя подача мяча через сетку* |  |
| *54* | *Знания о физической культуре* | *Базовые понятия физической культуры* |  |
| *55* | *Знания о физической культуре* | *Базовые понятия физической культуры* |  |
| *56* | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | *Комплекс упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения* |  |
| *57* | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | *Индивидуальный комплекс адаптивной физической культуры* |  |
| *58* | *Спортивные игры волейбол* | *Передача мяча из зоны 1,6,5 в зону 3* |  |
| *59* | *Спортивные игры волейбол* | *Передача мяча из зоны 3 в зону 2, 4* |  |
| *60* | *Спортивные игры волейбол* | *Передача мяча из зоны в зону после перемещения* |  |
| *61* | *Спортивные игры волейбол* | *Передача мяча из зоны в зону после перемещения* |  |
| *62* | *Спортивные игры волейбол* | *Контрольный урок: Передача мяча из зоны в зону после перемещения* |  |
| *63* | *Способы двигательной деятельности* | *Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания* |  |
| *64* | *Знания о физической культуре* | *Физическая культура человека* |  |
| *65* | *Способы двигательной деятельности* | *Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление* |  |
| *66* | *Спортивные игры футбол* | *Передачи мяча на месте и в движении, остановка летящего мяча* |  |
| *67* | *Спортивные игры футбол* | *Удары по неподвижному и катящемуся мячу, отбор мяча плечо в плечо* |  |
| *68* | *Спортивные игры футбол* | *Тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой* |  |
| *69* | *Спортивные игры футбол* | *Технико-тактические действия в защите и нападении* |  |
| *70* | *Спортивные игры футбол* | *Игра в футбол по правилам* |  |
| *71* | *Упражнения культурно-этнической направленности* | *Сюжетные игры. Игровые задания* |  |
| *72* | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | *Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья* |  |
| *73* | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | *Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья* |  |
| *74* | *Резервный урок* | *Технико-тактические действия в баскетболе* |  |
| *75* | *Резервный урок* | *Технико-тактические действия в баскетболе* |  |
| *76* | *Резервный урок* | *Технико-тактические действия в баскетболе* |  |
| *77* | *Резервный урок* | *Игра в баскетбол по правилам* |  |
| *78* | *Резервный урок* | *Игра в баскетбол по правилам* |  |
| *79* | *Знания о физической культуре* | *Физическая культура человека* |  |
| *80* | *Резервный урок* | *Прыжок в высоту* |  |
| *81* | *Резервный урок* | *Прыжок в высоту* |  |
| *82* | *Легкая атлетика* | *Прыжок в высоту* |  |
| *83* | *Легкая атлетика* | *Прыжок в высоту* |  |
| *84* | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | *Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья* |  |
| *85* | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | *Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья* |  |
| *86* | *Упражнения культурно-этнической направленности* | *Сюжетные игры. Игровые задания* |  |
| *87* | *Упражнения культурно-этнической направленности* | *Сюжетные игры. Игровые задания* |  |
| *88* | *Упражнения культурно-этнической направленности* | *Сюжетные игры. Игровые задания* |  |
| *89* | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | *Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья* |  |
| *90* | *Спортивные игры волейбол* | *Технико-тактические действия в нападении* |  |
| *91* | *Спортивные игры волейбол* | *Технико-тактические действия в защите* |  |
| *92* | *Спортивные игры волейбол* | *Передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3* |  |
| *93* | *Спортивные игры волейбол* | *Передача мяча из зоны 3 в зоны 2, 4* |  |
| *94* | *Спортивные игры волейбол* | *Игра в волейбол по правилам* |  |
| *95* | *Легкая атлетика* | *Беговые упражнения, бег с ускорением 30 метров. Прыжки в длину с разбега* |  |
| *96* | *Легкая атлетика* | *Низкий/высокий старт бег по дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега* |  |
| *97* | *Легкая атлетика* | *Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега* |  |
| *98* | *Легкая атлетика* | *Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 метров* |  |
| *99* | *Резервный урок* | *Сдача нормативов президентские состязания* |  |
| *100* | *Упражнения культурно-этнической направленности* | *Сюжетные игры. Игровые задания* |  |
| *101* | *Упражнения культурно-этнической направленности* | *Сюжетные игры. Игровые задания* |  |
| *102* | *Упражнения культурно-этнической направленности* | *Сюжетные игры. Игровые задания* |  |

***Список литературы***

* *Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2011 -143с.*
* *А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г.*