**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 26 г. Томска**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Директор  МАОУ гимназии № 26  Приказ №  от « 29» августа 2016 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Э. Кашенова | СОГЛАСОВАНО  на заседании научно-методического совета МАОУ гимназии № 26  Протокол № 1  от « 29» августа 2016 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.И. Набатова |

Рабочая программа

Физическая культура ( 8ые классы)

УМК: «Физическая культура» / В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2011г.

Автор-составитель:

Клиницкая Людмила Геннадьевна

учитель физической культуры

Томск 2016

1. **Пояснительная записка**

Создание государственных стандартов нового поколения сделали необходимым обновление содержания образования. В настоящее время основной концепцией стратегии модернизации образования является духовно- нравственное развитие и воспитание личности гражданина РФ. Получают дальнейшее развитие такие сквозные направления современного образования, как гуманизация, социологизация, экологизация, экономизация, которые способствуют формированию общей культуры молодого поколения. В этом процессе большое значение приобретает урок физической культуры, так как является основой для воспитания здорового поколения.

Современное состояние образования в России характеризуется качественными изменениями в области содержания, которые направлены на развитие у обучающихся  творческого мышления и исследовательских способностей. На сегодняшний день очень актуален вопрос образования школьника не просто познающего окружающий мир, а юного исследователя, способного увидеть новые грани обыденных явлений и фактов, раздвинуть привычные рубежи человеческих знаний. Поэтому современная общеобразовательная школа способствует формированию целостной системы универсальных знаний, умений, навыков, а также опыта самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевых компетенций, определяющих современное качество содержания образования.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 17 декабря 2010 года № 1897.

- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа (стандарты второго поколения), Москва «Просвещение», 2011 г.

- Закона РФ «Об образовании».

- Федерального ядра содержания общего образования. - М. «Просвещение» 2010 г.

- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназии № 26 г. Томска.

- Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Изд. «Учитель» 2013).

- Рабочих программ «Физическая культура 5-9 классы» А.П. Матвеева (Изд. М.: Просвещение 2012).

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

**2. Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития детей.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как«История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”.**

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Формы организации образовательного процесса**  в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На  уроках собразовательно-познавательной направленностью  обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—6 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

- необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью  используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

- планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой *должна быть не менее* *10 – 12 минут,* проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающихся, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающихся двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (*от 3 до 5 минут*) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию движений Уроки с образовательно-тренировочной направленностьюпреимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты, силы, выносливости;

- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если, в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

**. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часов в неделю:

5 класс- 102 часов, в 6 классе -102 часов, в 7 классе - 102 часов, в 8 классе- 102 часов, в 9 классе -102 часа. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса физической культуры у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий(познавательных, регулятивных, коммуникативных)позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностныхрезультатов*.*

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» в 6 классе является формирование следующих умений:

**У обучающихся будут сформированы:**

- готовность и способность к саморазвитию;

- основные моральные нормы (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);

- чувство гордости за российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

-мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- уважительное отношение к культуре других народов;

этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, сочувствия другим людям;

- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» в 6 классе является формирование следующих умений:

**Регулятивные УУД:**

**Обучающиеся научатся:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке;

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;

- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;

- контролировать свою деятельность по результату;

- проговаривать последовательность действий на уроке.

**Коммуникативные УУД**

**Обучающиеся научатся:**

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- управлять поведением партнера;

- добывать недостающую информацию;

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач. **Познавательные УУД:**

**Обучающиеся научатся:**

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- играть в подвижные игры;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Планируемые результаты

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* **Содержание программного материала**

**VIII 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 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.**

**Общеразвивающая направленность.**Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения:повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом. Лазанье по канату изученными способами на 2,8 – 4,5 м, на скорость до 3м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девушки – подтягивание из виса лёжа; поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии:шаги польки, ходьба со взмахами ног, равновесие на одной ноге; соскок в стойку боком к бревну (скамейке); произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: кувырок назад в группировке в положение упор согнувшись, ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок, стойка на голове и на руках (юноши); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад в группировке; произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девушки). Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100 – 115 см)- мальчики; прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (высота 100 – 110 см) - девочки.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный, *челночный* и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях и *метаниях (в цель, на дальность).* Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, *прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия*, подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Подъемы, спуски, повороты, торможение.* Упражнения общей физической подготовки.

 Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Соревновательная направленность.**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 назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Комбинация составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика*.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега, *метания в цель и на дальность, эстафетный и челночный бег*). Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Подъемы, спуски, повороты, торможение.* Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Остановка летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
**Вариативная часть.** Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

**VIII класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Основное содержание по теме** |
| **Физическая культура в современном обществе.**  Основные направления развития физической культуры в 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.  Адаптивная физическая культура.  Спортивная подготовка. | 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.**  Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения.  Тренировочные занятия по спортивному совершенствованию.  Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур. | 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. |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.**  Требования безопасности и гигиенические правила.  План самостоятельных занятий спортивной подготовкой.  Проведение восстановительных процедур. | 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.  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.**  Дневник самонаблюдения. | 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. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Индивидуальные комплексы упражнений.  Комплексы дыхательной гимнастики. | 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 ( 24ч). | Строевые упражнения:повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом.  Лазанье по канату изученными способами и на скорость до 3м (мальчики).  Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина).  Упражнения в равновесии. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов).  Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девушки).  Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (мальчики); боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (девочки).  Упражнения общей физической подготовки. |
| Легкая атлетика (24 ч.) | Спринтерский, эстафетный, челночный и кроссовый бег. Бег на средние и длинные дистанции.  Прыжок в длину и высоту с разбега.  Метания в цель и на дальность.  Упражнения общей физической подготовки. |
| Лыжные гонки ( 30) | Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.  Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов.  Подъемы, спуски, повороты, торможение.  Упражнения общей физической подготовки. |
| Спортивные игры (24 ч) | Баскетбол, волейбол, футбол.  Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры. |
| Вариативная часть (21 ч) | Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия, подъемы и спуски шагом и бегом. Общефизическая подготовка. |

**Планирование учебного материала** **8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | № уро  ка | Элементы содержания | | Контр  упр. | | Дата  прове  дения | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. Современные этапы развитии легкой атлетики. Выдающееся спортсмены . | |  | |  | |
|  | 2 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | |  | |  | |
|  | 3 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 3/10 м. Специальные беговые упражнения. | |  | |  | |
| 2 | 4 | Бег на результат 60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | |  | |  | |
|  | 5 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | |  | |  | |
|  | 6 | Метание мяча на дальность с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований. | |  | |  | |
| 3 | 7 | Прыжок в длину на дальность- зачёт. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | | к | |  | |
|  | 8 | Бег на средние дистанции 1500 метров. Спортивные игры. | |  | |  | |
|  | 9 | Челночный бег 4/9 м. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. | |  | |  | |
| 4 | 10 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | |  | |  | |
|  | 11 | Простейшие приёмы самомассажа. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | |  | |  | |
|  | 12 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | |  | |  | |
| 5 | 13 | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.Техника безопасности. | |  | |  | |
|  | 14 | Бег 20 минут с преодолением препятствий. Спортивные игры. Элементы релаксации. | |  | |  | |
|  | 15 | Бег 2000 м. – на время. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | з | |  | |
| 6 | 16 | Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения История возникновения и развития игры в футбол. | |  | |  | |
|  | 17 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 18 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника | |  | |  | |
| 7 | 19 | Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 20 | Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 21 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. | |  | |  | |
| 8 | 22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | з | |  | |
|  | 23 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 24 | Подвижные игры по выбору детей. | |  | |  | |
| 1 | 25 | **Правила ТБ на уроках гимнастики**. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения в висах. Развитие силовых способностей. Современное развитие гимнастики. | |  | |  | |
|  | 26 | Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор, передвижения в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | |  | |  | |
|  | 27 | Упражнения в висе. Подтягивания. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | |  | |  | |
| 2 | 28 | Упражнения в висе на технику. Подтягивание в висе – зачёт. Прыжки на скакалке. Развитие силы. | | к | |  | |
|  | 29 | Опорный прыжок согнув ноги. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | |  | |  | |
|  | 30 | Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | |  | |  | |
| 3 | 31 | Опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей. | |  | |  | |
|  | 32 | Выполнение опорного прыжка - зачёт. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. | | к | |  | |
|  | 33 | Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие гибкости. | |  | |  | |
| 4 | 34 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя с помощью. | |  | |  | |
|  | 35 | Мост из положения стоя без помощи. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие гибкости. | |  | |  | |
|  | 36 | Стойка на голове и руках с помощью. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силовых способностей. | |  | |  | |
| 5 | 37 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (М).мост из положения стоя без помощи (Д). развитие силы. | |  | |  | |
|  | 38 | Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. | |  | |  | |
|  | 39 | Комбинация из 5 акробатических элементов. Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие гибкости. | | з | |  | |
| 6 | 40 | Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. | |  | |  | |
|  | 41 | Прыжки на скакалке – зачёт. Спортивные игры. Развитие гибкости. | | з | |  | |
|  | 42 | Элементы ритмической гимнастики. Общая физическая подготовка. Тест на гибкость. | |  | |  | |
| 7 | 43 | **Инструктаж по ТБ на спортивных играх**. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах. | |  | |  | |
|  | 44 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол. | |  | |  | |
|  | 45 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. | |  | |  | |
| 8 | 46 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола. | |  | |  | |
|  | 47 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3/3. Терминология баскетбола. | |  | |  | |
|  | 48 | Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | к | |  | |
| 1 | 49 | **Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке**. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Навыки ходьбы на лыжах. | |  | |  | |
|  | 50 | Значение занятий на воздухе зимой. Совершенствование одновременно-одношажного хода. | |  | |  | |
|  | 51 | Техника передвижений, остановок, стоек в футболе. Учебная игра. | |  | |  | |
| 2 | 52 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции 2600 м. | |  | |  | |
|  | 53 | Влияние правильного дыхание на самочувствие и работоспособность. Спуски со склона в основной стойке. Дистанция до 2800 м. | |  | |  | |
|  | 54 | Техника ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. | |  | |  | |
| 3 | 55 | Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 3000 м. | |  | |  | |
|  | 56 | Совершенствование торможения «плугом» . Прохождение по дистанции 3200 м. в среднем темпе. | |  | |  | |
|  | 57 | Ведение мяча: по прямой, с изменением направления движения, без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. | |  | |  | |
| 4 | 58 | Лыжные гонки на 1500 м. Техника одновременно-двухшажного хода- зачёт. Спуски со склона. | | з | |  | |
|  | 59 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах. | |  | |  | |
|  | 60 | Техника ударов по воротам. Игра на одни ворота. | |  | |  | |
| 5 | 61 | Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции до 3000 м. | |  | |  | |
|  | 62 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3500 м. | |  | |  | |
|  | 63 | Техника индивидуальной защиты. Общая физическая подготовка. | |  | |  | |
| 6 | 64 | Ходьба по дистанции до 3800 м. Спуски со склона с поворотами. | |  | |  | |
|  | 65 | Лыжная гонка на 2000 м. Спуски со склона в двойках, тройках, в «воротца». | | з | |  | |
|  | 66 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | |  | |  | |
| 7 | 67 | Лыжная эстафета с передачей палок. Прохождение по дистанции до 3800 м. в среднем темпе. | |  | |  | |
|  | 68 | Свободное катание с горок. Прохождение по дистанции до 4000 м. | |  | |  | |
|  | 69 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | |  | |  | |
| 8 | 70 | Лыжная гонка на 3000 м. Спуски со склона. | |  | |  | |
|  | 71 | Подъём в гору скользящим шагом. Различные эстафеты на лыжах. | |  | |  | |
|  | 72 | **Освоение тактикой игры . учебная игра. Техника безопасности на уроках баскетбола** | |  | |  | |
| 9 | 73 | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 74 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 75 | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафные броски. Развитие координационных способностей. | |  | |  | |
| 10 | 76 | Штрафной бросок. Игровые задания 2/1, 3/2, учебная игра. Развитие координационных способностей. | |  | |  | |
|  | 77 | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Учебная игра. | | к | |  | |
|  | 78 | Общая физическая подготовка. Учебная игра. | |  | |  | |
| 1 | 79 | **Правила ТБ на уроках спортивных игр**. Волейбол Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | |  | |  | |
|  | 80 | Передача мяча сверху через сетку в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
|  | 81 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
| 2 | 82 | Стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 83 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
|  | 84 | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу в парах. Нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
| 3 | 85 | Комбинации из освоенных элементов (приём , передача, удар). Тактика свободного падения. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 86 | Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Учебная игра. | | к | |  | |
|  | 87 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку.тактика свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
| 4 | 88 | Общая физическая подготовка. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
|  | 89 | Передачи , приёмы , подачи мяча. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 90 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | |  | |  | |
| 5 | 91 | **Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике**. Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств. | |  | |  | |
|  | 92 | Высокий старт. Бег по дистанции 60 м. Челночный бег 3/10 м. правила соревнований. | |  | |  | |
|  | 93 | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | |  | |  | |
| 6 | 94 | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие координационных способностей. | |  | |  | |
|  | 95 | Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. | |  | |  | |
|  | 96 | Прыжок в высоту способом « перешагивание». Челночный бег 4/9 м. Развитие координации. | |  | |  | |
| 7 | 97 | Челночный бег 4/9 м.- на время . прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры. | | к | |  | |
|  | 98 | Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  | |
|  | 99 | Эстафетный бег. Общая физическая подготовка. |  | |  | |
| 8 | 100 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  | |  | |
|  | 101 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. |  | |  | |
|  | 102 | Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Бег 20 минут. Элементы релаксации. |  | |  | |

**Учебно-методическое обеспечение**

1. В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания 5-9 классы Москва, «Просвещение», 2013г- Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Изд. «Учитель» 2013).

**Материально техническое обеспечение образовательного процесса:**

***Наглядные пособия:***

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;
* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

***Технические средства:***

* Оборудование для мультимедийных демонстраций: компьютер, медиапроектор, интерактивная доска (в учебных кабинетах начальных классов)

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:***

* стенка гимнастическая;

* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
* маты гимнастические;
* мячи набивные (1 кг);
* скакалки гимнастические;
* мячи малые (резиновые, теннисные);

* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* кольца пластмассовые разного размера;
* резиновые кольца;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* мячи средние резиновые;
* гимнастические кольца;
* аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей