**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.
2. «Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования». ФГОС начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 № 373;
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1577 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.02.2016 г., регистрационный № 40937) «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
4. Методические рекомендации для руководящих и педагогических работников образовательных организаций СК по организации образовательной деятельности в 2021/2022 учебном году;
5. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «СОШ № 12».
6. Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов с учетом -3-уроков в неделю. Москва «Просвещение» 2016 г. В.И. Лях.
7. Учебным планом МКОУ «СОШ № 12» на 2021 – 2022 учебный год.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 8 классах составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, примерной программой по физической культуре, на основе авторской программы В.И.Ляха.

**Цель:**

* Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
* Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы.

 **Задачи физического воспитания обучающихся 8 классов:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
* Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Место предмета в учебном плане :**

В учебном плане МКОУ «СОШ №12» на изучение курса физическая культура в 8 классах отводится 102 часа, 3 часа в неделю.

Программа обеспечивает достижение обучающимися 8 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий физической культурой, их пла­нирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их ис­пользование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физи­ческой подготовленности, использование этих показате­лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

 **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

 **Уровень развития физической культуры обучающихся в 8 классах.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***Знать :***

* Основы истории развития физической культуры в России;
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

***Уметь :***

* Управлять своими эмоциями, эффективно воздействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* Пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Демонстрировать :***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические** **упражнения** | **Мальчики**  | **Девочки**  |
| *скоростные* | Бег 30м с высокого старта, с | техника выполнения бега |
| *силовые* | Прыжки в длину с места, смПодтягивание из виса, разПодтягивание из виса лежа, раз | 2109- | 185-18 |
| *выносливость* | Бег 1000 м | 420 500 |
| *координационные* | Челночный бег 3х10м, с | 8.3 | 8.8 |
| *гибкость* | Наклон вперед сидя на полу, см | +10 и выше | +14 и выше |

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

***В гимнастическах и акробатическах упражнениях****:*  выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

***В спортивных играх****:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

***Физическая подготовленность****:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности****:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности****:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями****:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность обучающихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 8-х классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программногоматериала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 |  |
| 1 | **Базовая часть** |  75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры волейбол | 30 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 |
|   | Итого | 102 |

**Календарно-тематическое планирование уроков**

**по физической культуре в 8-х классах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | часов в неделю | изучаемые разделы | всего часов | всего часов за четверть |
| 1 четверть | 3 | Легкая атлетика | 12 | 27 |
| Баскетбол  | 15 |
| 2 четверть | 3 | Волейбол | 21 | 21 |
| 3 четверть | 3 | Волейбол | 9 | 30 |
| Гимнастика | 21 |
| 4 четверть | 3 | Баскетбол  | 12 | 24 |
| Легкая атлетика | 12 |
| ГОД |  |  | 102 |  |

1. **Составлено на основе** Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся1-11 классов с учетом -3-уроков в неделю. Москва «Просвещение» 2010 г. В.И. Лях.

.

**Учебно-методический комплекс:**

1. Мой друг - физкультура учебник для уч-ся 1-4 классов. Москва «Просвещение» 1999г. Под редакцией В.И. Ляха.
2. Подари детям радость. Учебное пособие Ставрополь 2000г. А.И.Селезнев, В.А. Селезнев.
3. Основы теории и методики физического воспитания. Краснодар 1999 г .В.Л. Динер.
4. Подвижные игры. Эстафеты и аттракционы для младших школьников Ярославль 2005.
5. Спортивные и подвижные игры Москва «Физкультура и спорт» 1984г.
6. Методика обучения физической культуре 1-11 кл. Москва «Владос» 2004 г. Л.В. Байбородова, И.М. Бутин.



**Планирование учебного материала «Физическая культура»**

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата проведения | примечание |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.Требования к уроку. Задачи на год. |  |  |
|  | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут. |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут. |  |  |
|  | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
|  | Метание мяча. |  |  |
|  | Бег 2000 м. |  |  |
|  | Прыжки в высоту. |  |  |
|  | Прыжки в высоту. |  |  |
|  | Прыжки в высоту |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Повторение различных передач |  |  |
|  | Броски мяча по кольцу после ведения. |  |  |
|  | Броски по кольцу в движении без сопротивления защитника. |  |  |
|  | Штрафной бросок. |  |  |
|  | Ведение мяча от кольца к кольцу. |  |  |
|  | Ведение мяча от кольца к кольцу. |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
|  | Передачи в парах в движении. |  |  |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |  |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |  |
|  | Учебно - тренировочная игра с заданиями. |  |  |
|  | Учебно - тренировочная игра с заданиями |  |  |
|  |  Инструктаж по т.б. на уроках по волейболу. Игры: Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. |  |  |
|  | Передачи мяча во встречных колоннах |  |  |
|  | Прием мяча снизу после подачи |  |  |
|  | Отбивание мяча кулаком через сетк |  |  |
|  | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах |  |  |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте |  |  |
|  |  « Мяч в воздухе », «Картошка ». |  |  |
|  | Техника передач мяча снизу и сверху. |  |  |
|  | Техника передач мяча снизу и сверху. |  |  |
|  | Передачи мяча сверху и снизу. |  |  |
|  | Передачи мяча сверху и снизу. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. |  |  |
|  | Прием мяча снизу после подачи. |  |  |
|  | Прием мяча снизу после подачи. |  |  |
|  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. |  |  |
|  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. |  |  |
|  | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. |  |  |
|  | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. |  |  |
|  | Передачи мяча сверху через сетку. |  |  |
|  | Передачи мяча сверху через сетку. |  |  |
|  | Передачи мяча над собой. |  |  |
|  | Передачи мяча над собой. |  |  |
|  | Передачи мяча над собой. |  |  |
|  | Передачи мяча во встречных колоннах. |  |  |
|  | Передачи мяча во встречных колоннах. |  |  |
|  | Т.б. на уроках гимнастики. Повторение раннее изученных элементов акробатики. |  |  |
|  | Кувырок вперед и назад (слитно). |  |  |
|  | Кувырок вперед и назад (слитно). |  |  |
|  | Дл. кувырок прыжком с места (м).Кувырок назад в полу шпагат (д). |  |  |
|  | Дл. кувырок прыжком с места (м).Кувырок назад в полу шпагат (д). |  |  |
|  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м).Мост из положения стоя (д). |  |  |
|  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м).Мост из положения стоя (д). |  |  |
|  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м).Мост из положения стоя (д). |  |  |
|  | Стойка на голове и руках (м) Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). |  |  |
|  | Стойка на голове и руках (м).Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). |  |  |
|  | Стойка на голове и руках (м).Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Поднимание прямых и согнутых ног в висе (м)Шаги «Польки» на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками (д) |  |  |
|  | Поднимание прямых и согнутых ног в висе (м)Шаги «Польки» на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками (д) |  |  |
|  | Согнув ноги через козла в длину (м.:110см)Боком через коня с поворотом на 90\* (д.:110см) |  |  |
|  | Согнув ноги через козла в длину (м.:110см)Боком через коня с поворотом на 90\* (д.:110см) |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Повторение различных передач. |  |  |
|  | Ведение мяча от кольца к кольцу. |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
|  | Штрафной бросок. |  |  |
|  | Штрафной бросок. |  |  |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |  |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |  |
|  | Опека игрока в зоне. |  |  |
|  | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |  |
|  | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Старт и стартовый разгон. |  |  |
|  | Прыжки в высоту. |  |  |
|  | Прыжки в высоту. |  |  |
|  | Низкий старт. Бег 30м. Медленный бег до 3 минут. |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. |  |  |
|  | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
|  | Метание мяча. |  |  |
|  | Метание мяча. |  |  |
|  | Бег 2000 м по беговой дорожке. |  |  |
|  | Подведение итогов за четверть, год. Эстафеты. |  |  |