**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2»**

**«РАССМОТРЕНО» «СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

**Руководитель ШМО Заместитель директора Директор МБОУ СОШ№2**

**Протокол заседаний ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. Приказ от\_\_\_\_\_\_2015г.\_\_**

**от \_\_\_ 2015г. №\_\_\_**

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 8 а, б классов**

Программа рассчитана на 105 часов

Составитель рабочей программы

Коваленко М.А.

г.Радужный 2015г

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" 8 класс составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ МО и Н РФ от 05.03.2004 г № 1089 ), на основе примерной программы по предмету "Физическая культура", утвержденной Министерством образования РФ , комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, разработанной под руководством В.И.Лях, утвержденной Министерством образования Российской Федерации, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №2 на 2015- 2016 учебный год. (приказ от 27.08.2015г № 583).

**ЦЕЛИ:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ :**

1.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;

2. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

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

4. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом (2004 года) на ступени основного общего образования отведено на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе 105 часов (3 часа в неделю)

**Результаты образовательной деятельности**

1.**Общеучебные умения и навыки (компетенции).**

**В познавательной деятельности**:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций

.

**В информационно-коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.)

**В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

**Специальные умения и навыки.**

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

**2.Требования к уровню подготовки .**

Учащиеся должны **знать /понимать**:

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- психически правильно осуществлять двигательные движения избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать 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.

Использовать приобретение знаний и умений практической деятельности и повседневной жизни для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* выбора и формирования здорового образа жизни.

**Особенности рабочей программы.**

###### Данная рабочая программа отличается принципами преемственности основных составляющих содержания программного материала, личностно-ориентированного обучения и повышенного объема двигательной активности в сочетании с оздоровительной направленностью внеклассных и внешкольных мероприятий, самостоятельных занятий.

###### В связи с отсутствием условия для организации занятий физической культурой в индивидуальном режиме учащиеся подготовительной и специальной физкультурной групп занимаются в составе класса в условиях классно-урочной системы. При этом снижен объем и интенсивность учебной физической нагрузки, и применяется сниженный уровень требований к оценке результатов, а также увеличены временные рамки выполнения физических упражнений и заданий.

**Формы организации учебного процесса:**

1) Индивидуальные, групповые, фронтальные, коллективные, индивидуально-групповые.

2) Классные и внеклассные.

3) Школьные и внешкольные.

**Применяемые технологии:**

1.здоровьесберегающие

2.игровые

3.информационные

4.личностно-ориентированная

**Формы текущего контроля**

1.наблюдение

2.техника выполнения упражнения

3.двигательная активность на уроке

**Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**  
  
Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.   
  
Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. 

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями ( умениями и навыками).**  
  
Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.   
  
Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.   
  
Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.   
  
Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.   
**Критерии оценки успеваемости по основам знаний.**  
  
Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.   
  
Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.   
  
Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ n/n*** | ***Разделы учебной программы*** | ***Количество часов по четвертям*** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1** | ***Основы знаний о физической культуре*** | **В процессе уроков** | | | |
| **2** | ***Легкая атлетика (30)*** | **15** |  |  | **15** |
| **3** | ***Спортивные игры (42)*** | **12** |  | **18** | **12** |
| **4** | ***Гимнастика с элементами акробатики (21)*** |  | **21** |  |  |
| **5** | ***Лыжная подготовка (12)*** |  |  | **12** |  |
| **Итого** | | **27** | **21** | **30** | **27** |
| **105 часов** | | | |

**Содержание рабочей программы**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков).** Развитие физической культуры в современном обществе. Новые формы физической культуры и спорта. Двигательный режим***.***

История Олимпийских игр, их значение. Современные Олимпийские игры. Победители и призеры Олимпийских игр

Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Помощь при ушибе, при растяжении. Врачебный контроль. Самоконтроль. Режим питания, питьевой режим.

Правила соревнований по легкой атлетике, спортивным играм /волейбол, баскетбол, футбол/

**Легкая атлетика (30 часов). *Бег*.** Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м. Бег на длинные дистанции- от 1000м до 3000м. ***Прыжки***. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с места в длину, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки через скамейки, нарты, скакалку, напрыгивания на скамейку. Тройные , пятерные прыжки с места. ***Метание.*** Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель.

1.Закрепление и совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину , метаний.

2.Развитие кондиционных и координационных способностей.

3.Воспитание морально- волевых качеств.

**Акробатика, элементы гимнастики (21 час).** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической стенке, скамейке. Опорный прыжок через коня. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату .Акробатические комбинации. Упражнения в равновесии.

**1**.Закрепление и совершенствование техники гимнастических упражнений.

**2.** Развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**3.**Воспитание волевых качеств, формирование красивой осанки, фигуры, походки, движений.

**Спортивные игры (42часа)**

**Волейбол**. Правила игры. Прием передачи мяча на месте в движении. Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча стоя спиной к сетке. Учебные игры в волейбол. Игровые задания.

**Баскетбол.** Правила игры**.** Остановка шагом и прыжком**.** Повороты на месте. Ловля и передача двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Выбивание мяча. Перехват мяча. Стойка защитника. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебная игра.

**Футбол.** Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Отбор мяча. Выбивание. Перехват. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые действия. Игра в защите. Учебная игра.

**.**Закрепление и совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов , владения мячом, защитных действий.

**2.**Развитие координационных и кондиционных способностей, психических процессов.

**3.**Воспитание нравственных и волевых качеств.

**Лыжная подготовка (12 часов).**.Попеременный двухшажный ход.. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах до 4 км.. Техника конькового хода.(ознакомление).Игры на лыжах.

**1.**Закрепление техники передвижений на лыжах.

**2.**Развитие координации движений.

**Формы контроля знаний, умений, навыков:**

1.наблюдение;

2.прием контрольных нормативов;

3.защита реферата;

4.владение техникой изученных двигательных действий.

Контрольные нормативы идентичны требованиям 2 ступени ( 14-15 лет) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « ГТО»(указ президента российской федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « ГТО». Ученик 8 класса должен выполнять испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, уровня развития выносливости, уровня развития силы, уровня развития гибкости.

**Контроль уровня обученности 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Юноши** | | | **Девушки** | | | **Сроки** |
|  | **Тест** | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |  |
| 1. | Бег 30 метров | 5,6 | 5,5 | 5,0 | 6,0 | 5,9 | 5,2 | 04.09.14г-05.05.15г |
| 2. | Бег 60 метров | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10,7 | 10,2 | 9,7 | 09.09.14г-07.05.15г |
| 3. | Бег 1000 метров | 4.30 | 4.11 | 3.54 | 4.58 | 4,46 | 4,29 | 02.10.14г-21.05.15г |
| 4. | Прыжок в длину с места | 141 | 158 | 185 | 142 | 155 | 178 | 17.09.14г-13.05.15г |
| 5. | Челночный бег 3х 10 метров | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 11,4 | 11,0 | 10,6 | 25.09.14г-29.04.15г |
| 6. | Подтягивание | 5 | 6 | 8 | 7 | 9 | 13 | 09.10.14г-22.04.15г |
| 7. | Сгибание рук в упоре лёжа | 22 | 30 | 36 | 11 | 16 | 21 | 09.10.14г-22.04.15г |
| 8. | Поднимание туловища за 30 сек. | 27 | 30 | 34 | 25 | 28 | 31 | 23.09.14г-16.04.15г |
| 9. | Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 125 | 50 | 80 | 125 | 24.12.14г |
| 10. | Метание мяча на дальность | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 | 11.09.14г-19.05.15г |
| 11. | Наклон вперёд из положении сидя | 6 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 | 16.10.14г-02.04.15г |

**Учебно-методическое обеспечение:**

***Учебно – программное:*** «Примерная программа по физической культуре основного общего образования» - министерство образования науки РФ, 2006;

«Программа по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов на основе традиций коренного населения Ханты-Мансийского автономного округа». Департамент образования и науки ХМАО, Ханты-Мансийск, 2003;

Комплексно - целевая программа «Реализация федерального компонента государственного стандарта образования в части формирования и развития ОУУН на 2011-2014 годы»

***Учебно-теоретическое:*** развернутое тематическое планирование «Физическая культура» по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Издательство «Учитель», Волгоград, 2008;

Учебник "Физическая культура 5, 6,7 классы" под редакцией В.И. Ляха,

А.А. Зданевича. Москва, «Просвещение», 2007.

«Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе», В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Москва, «Владос», 2002г.

***Учебно-практическое:*** Волейбол «Методическое пособие по обучению игре», Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. Москва, 2005;

«Оздоровительные системы и практики», Г. П. Малахов. Издательство «Генеша», 1999.

«Практикум по легкой атлетике», В.И.Кузнецов, И.В,Лазарев, Г,А,Орлов. Москва, «Асадема»,1999;

«Тесты в физическом воспитании школьников», В. И. Лях. Издательство «АСТ», Москва, 1998;