**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре для 8-х классов разработана на основе комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов” (Лях В.И, Зданевич А.А-М.: Просвещение, 20 ), авторской программы В.И Лях “Физическая культура 5-9 кл” предметной линии учебников М.Я Виленского, В И.Ляха.( В.И Лях:Просвещение,20 )

Курс “Физическая культура” изучается в 8 классе из расчёта 2 ч в неделю.

Главная цель развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета “Физическая культура” в основной школе направлен на решение следующих **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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* ормирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

**Требования к уровню подготовки учащихся 8-х классов**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “физическая культура” по окончании 8-го класса учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

**Знать:**

* 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 знаний и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия 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; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 «А» класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Планируемые результаты (знания, умения, навыки)** | **Дата**  |
| **I четверть (18 часов)** |
| **Физическое совершенствование (68 часов)** |
| *Легкая атлетика (18 часов)* |
| 1 | Теоретические сведения. Техника безопасности. Медленный бег | 1 | Совершен­ствование ЗУН | Знать инструкцию по ТБ на занятиях.Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | 1 неделя сентября |
| 2 | Встречные эстафеты, бег 30 м | 1 | Совершен­ствование ЗУН | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 30 м | 1 неделя сентября |
| 3 | Высокий старт | 1 | Комбинированный | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 30 м | 2 неделя сентября |
| 4 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  | 1 | Комбинированный | Уметь прыгать в длину с разбега | 2 неделя сентября |
| 5 | Прыжок в длину на результат | 1 | Комбинированный | Уметь прыгать в длину с разбега на результат | 3 неделя сентября |
| 6 | Метание малого мяча с разбега | 1 | Комбинированный | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность | 3 неделя сентября |
| 7 | Метание малого мяча | 1 | Комбинированный | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность | 4 неделя сентября |
| 8 | Бег на средние дистанции | 1 | Комбинированный | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 30 м | 4 неделя сентября |
| 9 |  Бег 2000 м – д, 2500 – м. | 1 | Комбинированный | Уметь пробегать дис­танцию 1000 M на ре­зультат | 1 неделя октября |
| 10 | Бег на преодоление препятствий | 1 | Комбинированный | Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут | 1 неделя октября |
| 11 | Бег на преодоление препятствий | 1 | Комбинированный | Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 12 минут | 2 неделя октября |
| 12 | Бег на преодоление препятствий | 1 | Комбинированный | Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 15 минут | 2 неделя октября |
| 13 | Бег на преодоление препятствий | 1 | Комбинированный | Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 15 минут | 3 неделя октября |
| *Спортивные и подвижные игры (22 часа: I четверть – 5 часов, II – 2 часа, III, IV четверть – 15 часов)* |
| 14 | Учебная игра |  | Освоениеновогоматериала | Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры. Уметь излагать правила и условия проведения игр. | 3 неделя октября |
| 15 | Учебная игра | 1 | Совершен­ствование ЗУН | Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры. Уметь излагать правила и условия проведения игр. | 4 неделя октября |
| 16 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры. Уметь излагать правила и условия проведения игр. | 4 неделя октября |
| 17 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры. Уметь излагать правила и условия проведения игр. | 2 неделя ноября |
| 18 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры. Уметь излагать правила и условия проведения игр. | 2 неделя ноября |
| **II четверть ( 14 часов)** |
| *Гимнастика, акробатика (12 часов)* |
| 19 | Теоретические сведения. Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения. | 1 | Совершен­ствование ЗУН | Знать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. | 3 неделя ноября |
| 20 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Изучениеновогоматериала | Знать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. | 3 неделя ноября |
| 21 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Комбинированный | Знать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. | 4 неделя ноября |
| 22 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Комбинированный | Знать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. | 4 неделя ноября |
| 23 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 | Комбинированный | Знать и выполнять правила безопасности при опорном прыжке. | 1 неделя декабря |
| 24 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 | Комбинированный | Знать и выполнять правила безопасности при опорном прыжке. | 1 неделя декабря |
| 25 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 | Комбинированный | Знать и выполнять правила безопасности при опорном прыжке. | 2 неделя декабря |
| 26 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 | Комбинированный | Знать и выполнять правила безопасности при опорном прыжке. | 2 неделя декабря |
| 27 | Акробатика. Лазание | 1 | Изучениеновогоматериала | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Знать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. | 3 неделя декабря |
| 28 | Акробатика. Лазание | 1 | Комбинированный | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Знать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. | 3 неделя декабря |
| 29 | Акробатика. Лазание | 1 | Комбинированный | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Знать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. | 4 неделя декабря |
| 30 | Акробатика. Лазание | 1 | Комбинированный | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Знать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. | 4 неделя декабря |
| *Спортивные и подвижные игры (2 часа)* |
| 31 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры. Уметь излагать правила и условия проведения игр. | 2 неделя января |
| 32 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры. Уметь излагать правила и условия проведения игр. | 2 неделя января |
| **III четверть** |
| *Лыжные гонки (14 часов)* |
| 33 | Теоретические сведения. Техника безопасности. Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершен­ствование ЗУН | Знать инструкцию по ТБ на занятиях. Знать технику лыжных ходов. | 3 неделя января |
| 34 | Одновременный ход | 1 | Изучение новогоматериала | Знать технику лыжных ходов. Уметь идти в равномерном темпе. | 3 неделя января |
| 35 | Двушажный ход | 1 | Изучение новогоматериала | Знать технику лыжных ходов. Уметь идти в равномерном темпе. | 4 неделя января |
| 36 | Прохождение дистанции 2,5 км | 1 | Комбинированный | Знать технику лыжных ходов. Уметь идти в равномерном темпе. | 4 неделя января |
| 37 | Спуски и подъемы | 1 | Комбинированный | Знать технику лыжных ходов. Знать технику поворотов, спусков и подъемов. | 1 неделя февраля |
| 38 | Прохождение дистанции 3 км | 1 | Комбинированный | Знать технику лыжных ходов. Уметь идти в равномерном темпе. | 1 неделя февраля |
| 39 | Прохождение дистанции 3км – ю., 2 км – д.  | 1 | Комбинированный | Знать технику лыжных ходов. Уметь идти в равномерном темпе. | 2 неделя февраля |
| 40 | Спуски и подъемы | 1 | Комбинированный | Знать технику лыжных ходов. Знать технику поворотов, спусков и подъемов. | 2 неделя февраля |
| 41 | Спуски и подъемы | 1 | Комбинированный | Знать технику лыжных ходов. Знать технику поворотов, спусков и подъемов. | 3 неделя февраля |
| 42 | Прохождение дистанции 3 км | 1 | Комбинированный | Знать технику лыжных ходов. Уметь идти в равномерном темпе. | 3 неделя февраля |
| 43 | Эстафеты | 1 | Комбинированный | Знать технику лыжных ходов. Проявлять выносливость. | 4 неделя февраля |
| 44 | Эстафеты | 1 | Комбинированный | Знать технику лыжных ходов. Проявлять выносливость. | 4 неделя февраля |
| 45 | Эстафеты | 1 | Комбинированный | Знать технику лыжных ходов. Проявлять выносливость. | 1 неделя марта |
| 46 | Эстафеты | 1 | Комбинированный | Знать технику лыжных ходов. Проявлять выносливость. | 1 неделя марта |
| *Спортивные игры (15 часов)* |
| 47 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 2 неделя марта |
| 48 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 2 неделя марта |
| 49 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 3 неделя марта |
| 50 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 3 неделя марта |
| 51 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 4 неделя марта |
| 52 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 1 неделя апреля |
| **IV четверть (16 часов)** |
| 53 | Теоретические сведения. Техника безопасности. Учебная игра | 1 | Совершен­ствование ЗУН | Знать инструкцию по ТБ на занятиях. Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 1 неделя апреля |
| 54 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 2 неделя апреля |
| 55 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 2 неделя апреля |
| 56 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 3 неделя апреля |
| 57 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 3 неделя апреля |
| 58 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 4 неделя апреля |
| 59 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 4 неделя апреля |
| 60 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 1 неделя мая |
| 61 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Уметь играть в волей­бол, баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | 1 неделя мая |
| *Легкая атлетика (7 часов)* |
| 62 | Теоретические сведения. Техника безопасности. Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 | Комбинированный | Уметь контролировать и выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | 2 неделя мая |
| 63 | Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 | Комбинированный | Уметь контролировать и выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | 2 неделя мая |
| 64 | Беговые упражнения. Бег на длинные, средние, короткие дистанции. | 1 | Комбинированный | Уметь проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега, прыжков, метании мяча. | 3 неделя мая |
| 65 | Беговые упражнения. Бег на длинные, средние, короткие дистанции. | 1 | Комбинированный | Уметь проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега, прыжков, метании мяча. | 3 неделя мая |
| 66 | Метание малого мяча. Прыжок в высоту. | 1 | Комбинированный | Уметь проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега, прыжков, метании мяча. | 4 неделя мая |
| 67 | Метание малого мяча. Прыжок в высоту. | 1 | Комбинированный | Уметь проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега, прыжков, метании мяча. | 4 неделя мая |
| 68 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 | Комбинированный | Уметь проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега, прыжков, метании мяча. | 4 неделя мая |