**ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»**

  **УТВЕРЖДЕНА**

приказом ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.2018 г. Приказ №\_\_\_

**Рабочая программа**

 **по физической культуре.**

Уровень программы: базовый

8 класс

Составитель: Зуева В.А.

 Учитель физкультуры

Клин, 2018 г.

**Пояснительная записка**

1.Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физической культуре, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9класс» издательства «Просвещение» 2015г. программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 8-9 класс» Лях В.И. Издательства «Просвещения», 2015г

2. Количество часов в неделю – 2 часа, общее количество часов в год-68

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты.**

**Ученик научится:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 **Ученик получит возможность научиться:**

* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)**

**Ученик научиться:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

**Ученик получит возможность научиться:**

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

**Ученик научится:**

* формирование чувства гордости
* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

 **Ученик получит возможность научиться:**

* формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенство**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | виды программного материала | количество часов (уроков) |
| **8класс** |
| 1 | **базовый уровень** | **56** |
| 1.1 | основы знаний по физической культуре | **в процессе уроков** |
| 1.2 | способы физкультурной деятельности | **в процессе урока** |
| 1.3  | спортивные игры | **12** |
| 1.4 | гимнастика с элементами акробатики | **12** |
| 1.5 | легкая атлетика | **20** |
| 1.6 | лыжная подготовка | **12** |
|  |  |  |
| 2 | **вариативная часть** | **12** |
| 2.1 | спортивные игры  | **12** |
|  | итого | **68** |

**Учащиеся распределены по следующим группам здоровья (10детей)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы здоровья | Физкультурная группа | Количество детей |
| I | Основная  | Донгаш Б |
| II | основная | Лазорцева ММалькова АНабиева МНеустроева ДПавлеев СФедоров Е |
| II | подготовительная | Тюкова Е |
| III | подготовительная | Корсакова А |
|  |  |  |

**Календарно -тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уро****ков** | **Содержание материала** | **планируемые сроки** | **скорректированные сроки** |
| **Легкая атлетика-10ч** |  |  |
| **1** | Инструктаж ИОТ -67, комплекс зарядки. | 01/09-07/09 |  |
| **2.** | Низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег до 2000 м. |
| **3.** | ОРУ. Линейные эстафеты с этапом до 50 м. | 10/09-14/09 |  |
| **4.** | Различные перестроения. низкого старта. Бег на 30 м с высокого старта. |
| **5.** | Строевые упражнения. Бег на 60 м с низкого старта.  | 17/09-21/09 |  |
| **6.** | Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега . |
| **7.** | Совершенствование метание мяча с разбега. Беговые упражнения | 24/09-28/09 |  |
| **8.** | Учет бега 2000м. Продолжение общеразвивающих игр. |
| **9.** | ОРУ в движении шагом и бегом Прыжки в длину с разбега | 01/10-05/10 |  |
| **10.** | Финиширование. ОРУ. |
|  | **Спортивные игры-12ч** |  |  |
| **11./1** | ИОТ№64 Баскетбол. Броски по кольцу после ведения, техники передачи мяча сверху. | 08.10-12.10 |  |
| **12./2** | Броски по кольцу. Штрафной бросок. |
| **13./3** | Учет бросков по кольцу. Разучивание штрафного броска. | 15.10-19.10 |  |
| **14./4** | Учет штрафного броска .Передачи в парах и в движении |
| **15./5** | Совершенствование передачи в парах в движении, передачи мяча снизу. | 22.10-26.10 |  |
| **16./6** | Передачи в парах в движении нижней подачи по прямой. |
| **17.7** | Бросок двумя руками от головы с места. | 29.10-09.11 |  |
| **18./8** | Личная защита. Учебная игра. |
| **19./9** | Проведение ОРУ с набивными мячами. Упражнения на выносливости. | 12.11-16.11 |  |
| **20./10** | Проведение учебно-тренировочной игры, подтягивание на перекладине. |
| **21./11** | Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 19.11-23.11 |  |
| **22./12** | Комбинации из разученных перемещений |
|  | **Гимнастика-12ч** |  |  |
| **23./1** | ИОТ №68 Комплекс упражнений.  | 26.1130.11 |  |
|  |
| **24./2** | кувырка вперед, назад, длинного кувырка. |
| **25./3** | Учет кувырков. Стойки на голове и руках. | 03.12-07.12 |  |
|  |
| **26./4** | Кувырок, «мост» переход на одно колено. |
| **27./5** | Соединения из 3-4 элементов. Упражнения на гибкость. | 10.12-14.12 |  |
| **28./6** | Учет соединений. Упражнения на равновесия. |
| **29./7** | Упражнения на перекладине. Упражнения на гибкость. | 17.12-21.12 |  |
| **30./8** | Закрепление упражнений на перекладине. Упражнения на равновесия |
| **31./9** | Учет упражнений на перекладине. Упражнения на координацию движений. | 24.12-28.12 |  |
| **32./10** | Совершенствование соединений из 2-3-4 элементов на перекладине |
| **33./11** | Учет соединения из 2-4 элементов на перекладине. Развитие гибкости. | 10.01-18.01 |  |
| **34./12** | Совершенствование прыжка "согнув ноги" через козла |
|  | **Лыжная подготовка-12ч** |  |  |
| **35./1** | ИОТ№66Одновременно одношажный ход. Дистанция. | 21.01-25.01 |  |
| **36./2** | Учет одновременного двушажного хода.  |  |
| **37./3** | Торможение «плугом». Дистанция до 2 км. | 28.01-01.02 |  |
| **38./4** | Учет торможения «плугом». Повороты «плугом». |  |  |
| **39./5** | Спуски с поворотами. Дистанция до 3 км. | 04.02-08.02 |  |
|  |
| **40./6** | Учет спусков с поворотами. Дистанция до 4 км. |  |
| **41./7** | Изученные ходы. Учет дистанция до 4 км. | 11.02-15.02 |  |
|  |
| **42./8** | Попеременно двухшажный ход. Дистанция 4 км |  |
| **43./9** | Одновременный двухшажный ход. Дистанция 4 км | 18.02-22.02 |  |
| **44./10** | Учет поворота «плугом». Дистанция 4км |  |
| **45./11** | Повторные (повороты) отрезки 2-3 300м. дистанция 4км | 25.02-28.02 |  |
|  |
| **46./12** | Учет пройденных ходов. Учет дистанция 4км |  |
|  | **Спортивные игры-12 ч** |  |  |
| **47./1** | Баскетбол ИОТ№64. Штрафной бросок по кольцу. | 11.03-15.03 |  |
| **48./2** | Действия игрока в защите. Ведения мяча. |  |
| **49/3** | Штрафной бросок по кольцу во время учебной игры | 18.03-22.03 |  |
|  |
| **50.4** | Учет штрафного броска по кольцу, учет действия игрока в защите. |  |
| **51./5** | Проведение ОРУ с набивными мячами. Броски по кольцу после ведения. | 25.03-29.03 |  |
| **52./6** | Передача мяча сверху и снизу |  |
| **53./7** | Волейбол. Пионербол с одним мячом по правилам волейбола. | 01.04-05.04 |  |
| **54./8** | Отбивание мяча кулаком через сетку. |  |
| **55./9** | Верхняя передача мяча в парах через сетку. |  |  |
|  |  | 08.04-12.04 |  |
| **56/10.** | Передача мяча над собой во встречных колоннах. |
| **57./11** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  | 15.04-19.04 |  |
| **58./12** | Игра по упрощенным правилам |  |
|  | **Легкая атлетика-10ч** |  |  |
| **59./1** | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. | 22.04-26.04 |  |
| **60/2** | Беговые упражнения, общеразвивающие упр. |  |
| **61/3** | Учет прыжков в высоту. Медленный бег до 7 мин. | 06.05-10.05 |  |
| **62./4** | Строевые упражнения. Учет прыжков в высоту с разбега. |  |
| **63./5** | Повороты в движении. ИОТ№ 67 при прыжках, беге, метании. | 13.05-17.05 |  |
| **64./6** | Учет поворотов в движении, прыжков в высоту с разбега |  |
| **65/7** | Низкий старт. | 20.05-24.05 |  |
| **66./8** | Учет бега 60м с низкого старта.  |  |
| **67./9** | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 7 мин. | 27.05-30.05 |  |
| **68./10** | Учет прыжков в длину с разбега. Метание мяча. |  |
|  | **Итого 68 часов** |  |  |

**СОГЛАСОВАНО**

Протоколом заседания ШМО

естественнонаучного цикла

От 29.08.2018

Протокол №\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Кемайкина

29.08.2018