****

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса разработана на основе:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273 – ФЗ;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10 2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 4 октября 2010 г. N 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

- Приказ Минобрнауки России от 31марта 2014 года № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»;

- Приказ Минобрнауки России от 05.07.2017 N 629 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189 (зарегистрировано в Минюст России 03.03.2011, регистрационный номер 19993);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в учреждениях дополнительного образования детей»;

-Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом Минобразования России №1312 от 09.03.2004 г.;

- Письмо Минобразования Ростовской области от 25.04.2018 №24/4.1-5705 «Примерный недельный учебный план общеобразовательных организаций Ростовской области на уровне основного общего образования в рамках федерального государственного образовательного стандарта (5-8), на уровне основного общего образования в рамках реализации БУП-2004 (9 класс);

**-** Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

- Учебный план МБОУ: Мичуринская ООШ на 2018-2019 учебный год;

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ: Мичуринская ООШ на 2018-2019 учебный год, утвержденной приказом директора школы №104 от 31.08.2018год;

- Устав школы (п.3) МБОУ: Мичуринская ООШ приказ №65 от 21.02.2017;

- Приложение 5.7 к Приказу №104 от 01.08.16г «О рабочих программах, учебных курсах, предметах, дисциплин»;

- Учебно-методического комплекса УМК;

-Положение МБОУ: Мичуринская ООШ приказ №193 от 30.12.2013 «О разработке и утверждении рабочих программ по учебным курсам и предметам.

-Учебник «Физическая культура 8»,Матвеев А. П., Москва.: Просвещение, 2012

Данная рабочая программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в учебном процессе.

**В связи с тем, что 5.11.18, 8.03.19, 1.05.19,2.05.19, 3.05.19, 9.05.19г. 10.05.19 являются официальными Государственными праздниками, то темы уроков, выпавшие в эти числа, будут реализованы за счет уплотнения материала уроков итогового повторения и за счет резервного учебного времени. Внесение в программу резерва дала возможность перераспределить программный материал в связи с праздничными днями.**

**Цели программы:**

формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Роль и место дисциплины в образовательном процессе.**

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

**Задачи программы.**

**укрепление здоровья** школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

**совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

**формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;

**обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Личностные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы:

* внутренняя позиция на уровне положительного отношения к физическим занятиям в течение дня;
* способность на самостоятельное выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* самостоятельное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
* способность к самооценке на основе критериев:
* измерение длины и массы тела.
* определение качества осанки.
* определение уровня развития физических качеств.
* измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
* выраженная устойчивая мотивация к физическим занятиям, отдельным видам спорта;
* адекватная дифференцированная самооценка на основе критерия успешности в спорте;

**Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы:

* понимать смысл физических упражнений, вносить в них свои коррективы;
* планировать свои действия в соответствии с поставленными учебными задачами;
* различать способ и результат собственных и коллективных действий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, родителей, сверстников;
* вносить необходимые коррективы в действия после его оценки и самооценки;
* осуществлять контроль своего участия в разных видах физической культуры, спорта.

Обучающийся получит возможность научиться:

-принимать инициативу в различных спортивных играх, занятиях физической культурой, спорте.

**Познавательные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы:*

* осуществлять поиск необходимой информации с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, в открытом пространстве Интернета об истории древних Олимпийских игр:
* возникновении первых соревнований и мифах о Геракле,
* появлении мяча и игр с мячом.
* физической культуры народов Древней Руси. Связи ее содержания с их трудовой деятельностью. Развития физической культуры в ХVII–ХIХ вв., ее роли и значении для подготовки солдат русской армии
* использовать знака - символические средства для выполнения физических упражнений для изображения правил игры;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
* работать с информацией, представленной в виде текста, схемы, чертежа, таблиц;
* анализировать изучаемые объекты с выделением существенных и несущественных признаков;
* проводить сравнение и классификацию изучаемых объектов по заданным критериям;
* подводить анализируемые объекты под понятие на основе выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приемов выполнения физических упражнений, игр.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы:*

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения раз­личных коммуникативных задач;

- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации,

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к коор­динации при сотрудничестве;

- контролировать действия партнера в игре;

- формулировать собственное мнение и пози­цию;

- строить понятные для партнера высказывания;

- задавать вопросы;

- использовать речь для регуляции своих дей­ствий.

**Предметные результаты**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится / *получит возможность научиться:*

* приводить примеры из истории развития физической культуры в ХVII–ХIХ вв., ее роли и значения для подготовки солдат русской армии;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.

**Способы физической деятельности**

Выпускник научится / получит возможность научиться:

* называть и выполнять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (организация мест занятий, подбор одежды и обуви);
* целенаправленно отбирать комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, стилизованные танцевальные движения, дыхательные упражнения, гимнастики для глаз;
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится / *получит возможность научиться:*

* выполнять ***организующие команды и приемы:*** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Наместе!», «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом;
* выполнять ***акробатические упражнения:*** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине.
* выполнять ***акробатические комбинации:*** мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед;
* выполнять ***прыжки*** со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения;
* выполнять ***гимнастические упражнения прикладного характера:*** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, вдоль стенки лицом и спиной к опоре; Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;
* выполнять ***упражнения на низкой и высокой перекладине***: вис стоя спереди, сзади, завесом одной ногой и двумя ногами; вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной ногой, двумя ногами; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»;
* выполнять опорный прыжок через гимнастического «козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед;
* выполнять ***бег:*** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег 3х10 м, бег с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением, низкий старт с последующим ускорением;бег на короткие и средние дистанции.
* выполнять ***прыжки:*** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов и запрыгивание на нее; на месте и с поворотом на 90 и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега согнув ноги; в высоту с разбега, перешагиванием;
* выполнять б***роски:*** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя;
* выполнять м***етание:*** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; на дальность из-за головы;
* ***на материале спортивных игр:***
* *футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Передал — садись!», «Эстафета с ведением мяча»;
* *баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей»;
* *волейбол:* специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; и т.п

**Содержание учебного предмета**

Легкоатлетические упражнения

Гимнастика с элементами акробатики

Спортивные игры:

**Требования к учащимся имеющие освобождение от занятий по физической культуре.**

* Ученик присутствует на уроке в спортивной форме
* Находится рядом с учителем
* Оформляет тетрадь по домашнему заданию
* На уроке выполняют упражнения в зависимости от заболевания
* 1 раз в четверть готовит реферат или презентацию на тему ЗОЖ
* Проводят разминку или показывают комплексы ОРУ

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | | | Тема | Основные виды учебной деятельности | Примечание |
| 1 | 5.09 | | | Легкоатлетические упражнения | Высокий старт. Инструкция по технике безопасности. |  |
| 2 | 7.09 | | | Легкоатлетические упражнения | Бег с ускорением |  |
| 3 | 12.09 | | | Легкоатлетические упражнения | Бег на результат 30 метров |  |
| 4 | 14.09 | | | Легкоатлетические упражнения | Прыжок в длину с разбега |  |
| 5 | 19.09 | | | Легкоатлетические упражнения | Метание малого мяча |  |
| 6 | 21.09 | | | Легкоатлетические упражнения | Бег на средние дистанции |  |
| 7 | 26.09 | | | Легкоатлетические упражнения | Челночный бег 3x10 |  |
| 8 | 28.09 | | | Легкоатлетические упражнения | Бег на результат 60 метров |  |
| 9 | 3.10 | | | Легкоатлетические упражнения | Подтягивание на перекладине |  |
| 10 | 5.10 | | | Легкоатлетические упражнения | Прыжок в длину с места |  |
| 11 | 10.10 | | | Легкоатлетические упражнения | Сгибание разгибание рук в упоре лежа |  |
| 12 | 12.10 | | | Легкоатлетические упражнения | Поднимание туловища из положения лежа |  |
| 13 | 17.10 | | | Легкоатлетические упражнения | Бег на 1000м(д), 1500м(м) |  |
| 14 | 19.10 | | | Легкоатлетические упражнения | Эстафетный бег 4х50м |  |
| 15 | 24.10 | | | Футбол | Футбол. Удары по неподвижному и летящему мячу |  |
| 16 | 26.10 | | | Футбол | Футбол. Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу |  |
| 17 | 7.11 | | | Футбол | Футбол. Удары по воротам с 9 и 11 метров |  |
| 18 | 9.11 | | | Футбол | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам |  |
| 19 | 14.11 | | | Волейбол | Техника безопасности на уроке при занятиях волейболом. Прием и передача мяча снизу |  |
| 20 | 16.11 | | Волейбол | | Прием и передачи мяча сверху над собой |  |
| 21 | 21.11 | | Волейбол | | Прием и передачи мяча снизу двумя руками |  |
| 22 | 23.11 | | Волейбол | | Передачи мяча в паре сверху двумя руками |  |
| 23 | 28.11 | | Волейбол | | Подачи мяча через сетку |  |
| 24 | 30.11 | | Волейбол | | Нападающий удар через сетку |  |
| 25 | 5.12 | | Волейбол | | Нападающий удар через сетку |  |
| 26 | 7.12 | | Волейбол | | Учебная игра по волейболу |  |
| 27 | 12.12 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Акробатика Кувырки вперед и назад слитно |  |
| 28 | 14.12 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Лазание по канату в два приема |  |
| 29 | 19.12 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Прыжки в высоту способом перешагивания |  |
| 30 | 21.12 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Опорный прыжок через козла |  |
| 31 | 26.12 | | Баскетбол | | Техника безопасности на уроке при занятиях баскетболом. Ведение мяча |  |
| 32 | 28.12 | | Баскетбол | | Ведение мяча с изменением высоты отскока |  |
| 33 | 9.01 | | Баскетбол | | Ловля и передача мяча в паре |  |
| 34 | 11.01 | | Баскетбол | | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках |  |
| 35 | 16.01 | | Баскетбол | | Варианты бросков в корзину в движении |  |
| 36 | 18.01 | | Баскетбол | | Штрафные броски в кольцо |  |
| 37 | 23.01 | | Баскетбол | | Тактика нападения в баскетболе |  |
| 38 | 25.01 | | Баскетбол | | Тактика защиты против игрока с мячом и без мяча |  |
| 39 | 30.01 | | Баскетбол | | Учебно – тренировочная игра 5х5 |  |
| 40 | 1.10 | | Баскетбол | | Учебно – тренировочная игра 5х5 |  |
| 41 | 6.02 | | Баскетбол | | Броски в корзину с трех точек |  |
| 42 | 8.02 | Баскетбол | | | Ведение мяча два шага бросок в кольцо |  |
| 43 | 13.02 | Баскетбол | | | Учебно – тренировочная игра 5х5 |  |
| 44 | 15.02 | Гимнастика с элементами акробатики | | | Акробатик. Кувырки вперед и назад слитно |  |
| 45 | 20.02 | Гимнастика с элементами акробатики | | | Лазание по канату в два приема |  |
| 46 | 22.02 | Гимнастика с элементами акробатики | | | Подтягивание на перекладине |  |
| 47 | 27.02 | Гимнастика с элементами акробатики | | | Опорный прыжок через козла |  |
| 48 | 1.03 | Гимнастика с элементами акробатики | | | Сгибание разгибание рук в упоре лежа |  |
| 49 | 6.03 | Легкоатлетические упражнения | | | Высокий старт. Инструкция по технике безопасности. |  |
| 50 | 13.03 | Легкоатлетические упражнения | | | Бег с ускорением |  |
| 51 | 15.03 | Легкоатлетические упражнения | | | Бег на результат 30 метров |  |
| 52 | 20.03 | Легкоатлетические упражнения | | | Прыжок в длину с разбега |  |
| 53 | 22.03 | Легкоатлетические упражнения | | | Метание малого мяча |  |
| 54 | 3.04 | Легкоатлетические упражнения | | | Бег на средние дистанции |  |
| 55 | 5.04 | Легкоатлетические упражнения | | | Челночный бег 3x10 |  |
| 56 | 10.04 | Легкоатлетические упражнения | | | Бег на результат 60 метров |  |
| 57 | 12.04 | Легкоатлетические упражнения | | | Подтягивание на перекладине |  |
| 58 | 17.04 | Легкоатлетические упражнения | | | Прыжок в длину с места |  |
| 59 | 19.04 | Легкоатлетические упражнения | | | Прыжки в высоту способом перешагивания |  |
| 60 | 24.04 | Легкоатлетические упражнения | | | Эстафетный бег 4х50м |  |
| 61 | 26.04 | Легкоатлетические упражнения | | | Бег на 1000м |  |
| 62 | 8.05 | Футбол | | | Футбол. Удары по неподвижному и летящему мячу |  |
| 63 | 15.05 | Футбол | | | Футбол. Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу |  |
| 64 | 17.05 | Футбол | | | Футбол. Удары по воротам с 9 и 11 метров |  |
| 65 | 22.05 | Футбол | | | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам |  |
| 66 | 24.05 | Футбол | | | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам |  |
| 67 | 29.05 | Футбол | | | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам |  |

**Учебно-методический комплект:**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, Зданевич А.А. ,Москва: «Просвещение» ,2010

2.»Двигательныеигры,тренинги и уроки здоровья» ,Н.И.Дереклева,Москва : »ВАКО»,2007

3.Спортивные игры, А.Ю.Патрикеев ,Москва «ВАКО»,2007

4.»Дружить со спортом и игрой» ,Г.П.Попова; Волгоград»Учитель»,2008

5.Физкультура в начальной школе ,Г.П.Болонов;Москва:»ТЦ Сфера» ,2005

6.Тесты в физическом воспитании школьников . Пособие для учителя . Составитель В.И.Лях

7.Учебник «Физическая культура 8»,Матвеев А. П., Москва.: Просвещение, 2012