****

1. **Пояснительная записка**
   1. Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура » для \_\_8\_\_ класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федерального закона № 273-ФЗ 29.12.2012 года «Об образовании в РФ»
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного основного общего образования») с изменениями и дополнениями; (для 5-9 класса)!!!
* Образовательной программы ООО МОУ Новоуренской СШ (Утверждена приказом директора школы № 96 от30.08.2019г.)
* Учебного плана МОУ Новоуренской СШ

**1.2** Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуре в 8 классе отводится \_2 час в неделю, \_\_\_68\_\_\_ часа в год

**1.3.** УМК

При составлении рабочей программы использовался учебно- методический комплект:

*1.3.1. для учителя:* Примерная рабочая программа по физической культуре. Предметная линия учебников 5-9классов» М.Я. Виленский; В.И.Лях Москва.: Просвещение,2019г. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 8-9 класс, В.И Лях. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2017. -256 с.. *1.3.2. для обучающихся:* Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 8-9 класс, В.И Лях. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2017. -256 с..

*1.3.3. электронные ресурсы:* Интернет-ресурсы по физической культуре

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.pfo.ru — Сайт Приволжского федерального округа

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

2.1 **Личностные результаты**

2.2.1 Познавательные— понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

2.2.2 Регулятивные— рациональное планирование учебной деятельности;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

2.2.3 Коммуникативные— бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

**2.3. Предметные результаты**

2.3.1. **Ученик научится:** -

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

2.3.2**. Ученик получит возможность научиться**:-

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**3. Содержание учебного предмета**

(\_\_2\_\_\_ ч в неделю, всего \_\_\_68\_ ч, из них \_\_0\_\_- ч — резервное время)

**Знания о физической культуре (на уроках в течение учебного года)**

**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 (на уроках в течение учебного года)**

**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 совершенствование.**

**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.

***Лёгкая атлетика (23 ч.).*** Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Спортивные игры (18 ч.).*** *Баскетбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

***Гимнастика* с *основами акробатики (15 ч.).*** 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).

***Лыжные гонки (12 ч).*** Передвижения на лыжах. Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

В связи с отсутствием материально-технической базы раздел программы темы программы «Плавание» и «Гандбол» заменяется уроками из разделов «Лёгкая атлетика»,  «Спортивные игры» увеличивается количество учебных часов по лёгкой атлетике, по спортивным играм

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1 | Основы о физической культуре | в процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 23 |
| 3 | Спортивные игры | 18 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |
|  |  |  |
|  | **Итого** | 68 |

*Приложение 1*

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета**

**«\_Физическая культура» 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | | | Тема урока | Количество часов |
| По плану | | По факту |
| **Раздел: Легкая атлетика(8 часов)** | | | | | |
| 1/1 | [06.09](javascript:void(0);) |  | | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Низкий старт до 30 м.– старт от 70 до 80 м.– до 70 м | 1 |
| 2/2 | [08.09](javascript:void(0);) |  | | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Скоростной бег. **Тест - бег на 30м.** | 1 |
| 3/3 | [13.09](javascript:void(0);) |  | | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.  **Тест - наклон вперед из положения стоя.** | 1 |
| 4/4 | [15.09](javascript:void(0);) |  | | Бег на выносливость 2000 м. | 1 |
| 5/5 | [20.09](javascript:void(0);) |  | | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.  **Тест - прыжки в длину с места.** | 1 |
| 6/6 | [22.09](javascript:void(0);) |  | | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.  **Тест- подтягивание на перекладине .** | 1 |
| 7/7 | [27.09](javascript:void(0);) |  | | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.***  Метание теннисного мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель. | 1 |
| 8/8 | [29.09](javascript:void(0);) |  | | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений. | 1 |
| **Раздел: Спортивные игры . ( 9 часов)** | | | | | |
| **Тема: Баскетбол (3часа)** | | | | | |
| 9/1 | [04.10](javascript:void(0);) | |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники лов ли и передачи мяча | 1 |
| 10/2 | [06.10](javascript:void(0);) | |  | Закрепление техники ведения мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 |
| 11/3 | [18.10](javascript:void(0);) | |  | Закрепление тактики  игры.  Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| **Тема: Волейбол (3 часа)** | | | | | |
| 12/5 | [20.10](javascript:void(0);) | |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 13/6 | [25.10](javascript:void(0);) | |  | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 |
| 14/7 | [27.10](javascript:void(0);) | |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам  волейбола. | 1 |
| **Тема: Футбол (3 часа)** | | | | | |
| 15/9 | [01.11](javascript:void(0);) | |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (футбол). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ведения  мяча. | 1 |
| 16/10 | [03.11](javascript:void(0);) | |  | Удар по катящемуся мячу.  Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 |
| 17/11 | [08.11](javascript:void(0);) | |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| **Раздел: Гимнастика (15 часов)** | | | | | |
| 18/1 | [10.11](javascript:void(0);) | |  | ***Освоение строевых упражнений***  Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | 1 |
| 19/2 | [15.11](javascript:void(0);) | |  | Техника выполнения равновесие на левой (правой) ноге.  кувырок вперёд группировкой, прыжком и кувырок назад. | 1 |
| 20/3 | [17.11](javascript:void(0);) | |  | Техника выполнения стойки на лопатках без рук | 1 |
| 21/4 | [29.11](javascript:void(0);) | |  | Техника выполнения «Мост» из положения стоя с помощью (д ),стойка на голове с помощью (м) | 1 |
| 22/5 | [01.12](javascript:void(0);) | |  | Техника выполнения сед углом ноги врозь. | 1 |
| 23/6 | [06.12](javascript:void(0);) | |  | Техника выполнения прыжок 360 градусов | 1 |
| 24/7 | [08.12](javascript:void(0);) | |  | Акробатические соединение из раннее изученных элементов. Зачет | 1 |
| 25/8 | [13.12](javascript:void(0);) | |  | Гимнастические упражнения. Наклон вперед из положения, стоя – тест. | 1 |
| 26/9 | [15.12](javascript:void(0);) | |  | Упражнения на гимнастической скамейке с препятствием Подъем туловища из положения, лежа – зачет. | 1 |
| 27/10 | [20.12](javascript:void(0);) | |  | Разбег и отталкивание в опорных прыжках Совершенствование опорных прыжков ноги врозь | 1 |
| 28/11 | [22.12](javascript:void(0);) | |  | Лазанье по канату. Развитие силовой выносливости | 1 |
| 29/12 | [27.12](javascript:void(0);) | |  | Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. | 1 |
| 30/13 | [29.12](javascript:void(0);) | |  | Упражнения с гимнастической скамейке. | 1 |
| 31/14 | [10.01](javascript:void(0);) | |  | Прыжки через скакалку и вращение обруча | 1 |
| 32/15 | [12.01](javascript:void(0);) | |  | [Подтягивание в висе. Преодоление гимнастической полосы препятствия.](javascript:void(0);) | 1 |
| **Лыжная подготовка. (12 часов)** | | | | | |
| 33/1 | [17.01](javascript:void(0);) | |  | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.  Одновременный одношажный ход  (стартовый вариант). | 1 |
| 34/2 | [19.01](javascript:void(0);) | |  | Применение  лыжных мазей.  Одновременный одношажный ход  (стартовый вариант). | 1 |
| 35/3 | [24.01](javascript:void(0);) | |  | Техника одновременного одношажного хода. [Пройти](https://kartaslov.ru/%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D1%8B-%D0%BA-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%83/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C) дистанцию 2 км. | 1 |
| 36/4 | [26.01](javascript:void(0);) | |  | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Коньковый ход. | 1 |
| 37/5 | [31.01](javascript:void(0);) | |  | Подъём в гору скользящим шагом. Игра «Гонки с преследованием». | 1 |
| 38/6 | [02.02](javascript:void(0);) | |  | Торможение и поворот «плугом». «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием». | 1 |
| 39/7 | [07.02](javascript:void(0);) | |  | Поворот на месте махом. Игры: «Биатлон». Прохождение дистанции  2 км со средней скоростью. | 1 |
| 40/8 | [09.02](javascript:void(0);) | |  | Поворот на месте махом. Игры: «Биатлон». Прохождение дистанции  3 км со средней скоростью. | 1 |
| 41/9 | [14.02](javascript:void(0);) | |  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. | 1 |
| 42/10 | [16.02](javascript:void(0);) | |  | Прохождение дистанции 4,5 км с соревновательной скоростью | 1 |
| 43/11 | [28.02](javascript:void(0);) | |  | Прохождение дистанции 4,5 км на выносливость. | 1 |
| 44/12 | [02.03](javascript:void(0);) | |  | Соревнования на дистанции  мальчики - 3 км.  девочки – 2 км. | 1 |
| **Раздел: Спортивные игры . ( 9 часов)** | | | | | |
| **Тема: Баскетбол (3 часа)** | | | | | |
| 45/1 | [07.03](javascript:void(0);) | |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов  и стоек, техники лов-  ли и передач мяча | 1 |
| 46/2 | [09.03](javascript:void(0);) | |  | Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину. | 1 |
| 47/3 | [14.03](javascript:void(0);) | |  | Закрепление тактики  игры. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
|  | **Тема: Волейбол (3 часа)** | | | | |
| 48/5 | [16.03](javascript:void(0);) | |  | Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 49/6 | [21.03](javascript:void(0);) | |  | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 50/7 | [23.03](javascript:void(0);) | |  | Игра по упрощённым правилам волейбола. |  |
| **Тема: Футбол ( 3 часа)** | | | | | |
| 51/9 | [28.03](javascript:void(0);) | |  | Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ведения  мяча. | 1 |
| 52/10 | [30.03](javascript:void(0);) | |  | Совершенствование техники владения  мячом. | 1 |
| 53/11 | [30.03](javascript:void(0);) | |  | Совершенствование тактики игры | 1 |
| **Раздел Легкая атлетика 15 часов** | | | | | |
| 54/1 | [04.04](javascript:void(0);) |  | | *Овладение техникой прыжка в высоту.*  Правила поведения и техника безопасности при прыжках в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 55/2 | [18.04](javascript:void(0);) |  | | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 56/3 | [20.04](javascript:void(0);) |  | | Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. | 1 |
| 57/4 | [20.04](javascript:void(0);) |  | | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 |
| 58/5 | [25.04](javascript:void(0);) |  | | Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики.  Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением.  **Тест - бег на 30м.** | 1 |
| 59/6 | [27.04](javascript:void(0);) |  | | Скоростной бег до 60 м.  **Тест - наклон вперед из положения стоя.** | 1 |
| 60/7 | [02.05](javascript:void(0);) |  | | Скоростной бег до 60 м.Бег на результат 60 м. | 1 |
| 61/8 | [11.05](javascript:void(0);) |  | | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 62/9 | [11.05](javascript:void(0);) |  | | Бег в равномерном темпе.: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. | 1 |
| 63/10 | [16.05](javascript:void(0);) |  | | Бег на выносливость 2000 м. | 1 |
| 64/11 | [18.05](javascript:void(0);) |  | | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. | 1 |
| 65/12 | [23.05](javascript:void(0);) |  | | Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега на результат. | 1 |
| 66/13 | [23.05](javascript:void(0);) |  | | Преодоление полосы препятствия **Тест - прыжки в длину с места.** | 1 |
| 67/14 | [25.05](javascript:void(0);) |  | | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.***  Метание мяча в цель. | 1 |
| 68/15 | [30.05](javascript:void(0);) |  | | Метание мяча на дальность. | 1 |