

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.03.2008 N 164. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов»), примерной программы основного общего образования по физической культуре и с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха и А.А. Зданевича.

**Общая характеристика учебного предмета**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спорт играм, лыжной подготовке, легкой атлетике, гимнастике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**Место предмета в учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часов для обязательного изучения физической культуры на ступени основного общего образования. Согласно базисному учебному плану Ершовской ООШ на изучение физической культуры в 8 классе отводится 3 ч в неделю (102 часа за год).

**Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**

* **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;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

**Задачи курса:**

* содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* углубленное представление об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Учебно-методический комплект:**

Виленский,М. Я. Физическая культура. 5–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

Лях, В. И. Физическая культура. 5–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| **1.** | **Основы физической культуры и здорового образа жизни.** | **Изучается в ходе урока.** |
| **2.** |  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**. | **Изучается в ходе урока.** |
| **3.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность:****- Гимнастика с основами акробатики;****- Легкая атлетика;****- Лыжная подготовка;****- Спортивные игры;** | **102****14****26****29****33** |
| **4.** | **Всего** | **102** |

Содержание тем учебного курса

**Годовой план – график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  № урокаРазделпрограммы | Количество часов | 1-15 | 16-18 | 19-28  | 32-45 | 46-74 | 75-88 | 89-92 | 93-95 | 96-102 |
| Основы ф.к и ЗОЖ | **В п р о ц е с с е у р о к а** |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | **В п р о ц е с с е у р о к а** |
| Легкая атлетика | **26** | **15** |  |  |  |  |  | **4** |  | **7** |
| Гимнастика | **14** |  |  |  | **14** |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка | **29** |  |  |  |  | **29** |  |  |  |  |
| Спортивные игры  футбол | **6** |  | **3** |  |  |  |  |  | **3** |  |
|  Волейбол | **10** |  |  | **13** |  |  |  |  |  |  |
|  Баскетбол  | **14** |  |  |  |  |  | **14** |  |  |  |

**В результате изучения курса физической культуры 8 класса ученик должен:**

**знать/понимать:**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового об­раза жизни, организации активного отдыха и профилактике вред­ных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физиче­ских качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и кор­ригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техни­кой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосло­жения, развитию физических качеств, совер­шенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни**

 Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

**В результате изучения раздела ученик должен**

**знать/понимать:**

* Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
* Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
* Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
* Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
* Разновидности туристических походов.
* Правила соревнований по баскетболу.

**Уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и кор­ригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах и во время туристического похода;
* использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
* соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
* подбирать соответствующую одежду и обувь по погодным условиям.
* Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

**Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опор­но-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирова­ния телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических ка­честв, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыха­тельной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической куль­туры.

Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**В результате изучения раздела ученик должен**

**знать/понимать:**

* Значение профилактики, составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
* Основные понятия физических качеств;
* Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
* Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
* Разновидности туристических походов;
* Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Уметь:**

* уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложении и при избыточной массе тела.
* Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
* Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
* Применять оздоровительные системы физического воспитания;
* Выполнять разновидные туристические походы.
* Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа.

**Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Строевые упражнения** — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колон­ны по два, по три, по четыре в движении. Повороты в движении направо, налево.

**Гимнастика с основами акробатики**: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

**Акробатическая комбинация** (юноши) И.п. – о.с. Стойка на голове и руках прогнувшись (держать). Упор присев. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги. О.с.

**Акробатическая комбинация** (девушки).И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.. Кувырок вперед в положение лёжа на спине. «Мост» и поворот в упор присев.. кувырок назад, о.с.

**Упражнения на перекладине** (юноши): Из виса стоя толчком двумя переворот в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Спад в вис на правой (левой). Махом левой (правой) подъём в упор верхом. Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 градусов.

**Упражнение на гимнастическом бревне** (девушки). И.п. – о.с. 5 шагов бегом на носках с правой, руки в стороны, в стойку на правой, левую назад на носок. Приставляя левую, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом на носках в стойку на левой. Шаг польки с левой. Махом правой вперед, руки дугами вниз-вперед, равновесие на правой. Шаг левой вперед, прыжок на левой, руки в стороны. Опустится на правое колено. Толчком соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

**Упражнения на брусьях** (юноши). Из упора на руках махом одной и толчком другой упор согнувшись, подъём разгибом в сед ноги врозь. Перемах внутрь. Махом назад соскок.

**Упражнение на брусьях** (девушки). Из виса стоя лицом к нижней жерди снаружи переворот в упор на нижней жерди. Перемах правой до седа на правом бедре, правая рука за верхнюю жердь. Угол (держать), левая рука за нижнюю жердь. Встать на нижней жерди лицом к верхней жерди. Медленный переворот вперед и опускание в вис, соскок.

Опорные прыжки (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см**. (девушки)** Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110см)

* Упражнения и композиции ритмической гимнас­тики, танцевальные движения.
* Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
* Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
* Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
* Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

**В результате изучения раздела гимнастики ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
* Технику выполнения опорного прыжка.
* Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
* Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

**Уметь:**

* Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
* Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
* Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
* Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
* Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
* Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнас­тики, танцевальные движения.

**Легкая атлетика.**

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км. Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега и на результат. Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и на результат. Техника эстафетного бега передача эстафеты.

Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений. Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления. Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

**Полоса препятствий:** старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м,

**Легкая атлетика. Теоретическая подготовка:** Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.

**Практическая подготовка:** **ОФП:** включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний. **СФП:** включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений

- бег или ходьба с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге;

- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;

- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;

- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;

-м перекат с пятки на носок с выпрыгиванием;

- прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге;

**В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен**

**знать/понимать:**

* Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
* Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
* Технику прыжка в высоту и длину;
* Технику метания мяча с разбега.
* Технику низкого старта.

**Уметь:**

* Выполнять специальные беговые упражнения;
* Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
* Выполнять прыжок в высоту и длину;
* Выполнять метание мяча;
* Выполнять низкий старт.
* Выполнять полосу препятствий.

**Лыжная подготовка:**

Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные; Попеременный двухшажный ход; Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.

**Теоретическая подготовка:** лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

**Практическая подготовка.** **ОФП:** комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, напрвленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. **СФП:** передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника – гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Техническая подготовка.** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног пир передвижении попеременным 2-хшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъемов «елочкой», «полуелочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.

**В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
* Технику передвижения «Коньковый ходом»;
* Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
* Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
* Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
* Правила соревнований по лыжным гонкам

**Уметь:**

* Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* Уметь выполнять передвижении на лыжах одновременного бесшажным ходом;
* Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
* Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
* Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
* Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
* Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

**Спортивные игры Волейбол.**

Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

**В результате изучения раздела волейбол ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
* Технические приемы и тактические действия в волейболе;
* Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
* Техника прямого нападающего удара;
* Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
* Правила соревнований по волейболу.

**Уметь:**

* Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
* Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
* Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
* Владеть техникой прямого нападающего удара;
* Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
* Выполнять судейство по волейболу.

**Спортивные игры Баскетбол.**

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.

Персональная защита. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра.

**В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
* Технику выполнения ведения мяча;
* Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
* Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
* Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
* Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

**Уметь:**

* Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
* Владеть техникой ведения мяча;
* Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
* Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
* Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
* Владеть терминологий, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

**Спортивные игры Футбол.**

Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

**В результате изучения раздела футбол ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технические приемы и тактические действия в футболе;
* Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
* Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
* Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
* Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.
* Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

**Уметь:**

* Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
* Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
* Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
* Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
* Выполнят технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.
* Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.