**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре  в 8 классе разработана на основе:

1. Законом Российской Федерации « Об образовании в Российской Федерации» №273 от 21.12. 2012г;

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

3.Примерной программы «Физическая культура» учащихся 5-9 классов. Автор В. И. Лях: издательство Москва «Просвещение», 2014 г.

4. Предметная линия учебников Виленский М.Я., В. И. Лях «Физическая культура 5-9 классы» - М.: Просвещение, 2013;

5. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря №329 – ФЗ

6. Указом Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»» от 24. 03.2014г№172

7. Постановление правительства РФ « Об утверждении Положения Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 11.06. 2014 г. № 540

8. Приказ Минобрнауки России « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

9. Письмо министерства образования Российской Федерации « Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.10.2003 №13-51-263/13.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 25.12.2013) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

11. Письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014 №24/4.1.1-485/м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ»;

12. Письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 26.08.2014 №24/4.1.1-5226/м «О разработке рабочих программ».

13. Приказа Министерства образования и науки от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»;

14. Устава МБОУ СОШ №5 им. Ю.А. Гагарина

*Предметом обучения физической культуре* в 8 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые умения и навыки.

*Цель программы* – 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 гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ о личной гигиене;

- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование знаний о физической культуре и спорте;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю. В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ СОШ №5 на 2019- 20 учебный год и расписания уроков в 8 А, Б классах запланировано 64 часа:

I четверть -16 ч; II четверть – 15 ч; III четверть- 18 ч; IV четверть – 15 ч

В **8** В классах запланировано 70 часов (+ 1 часа на усовершенствование программы раздела «Физическое совершенствование – Спортивные игры» и + 1 часа на усовершенствование программы раздела «Физическое совершенствование – Легкая атлетика»):

I четверть -16 ч; II четверть – 16 ч; III четверть- 21 ч; IV четверть – 17ч

**Содержание** **предмета «Физическая культура»**

**в 8 классе:**

**1. Раздел «Знания о физической культуре» (4ч)** соответствует основным представлениям развитии познавательной активности учащегося 8 класса и включает в себя такие учебные темы, как

*«История физической культуры»*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*«Физическая культура (основные понятия)»*

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее 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, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**2. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»(4ч)** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

*«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»*

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**3. Раздел «Физическое совершенствование» (60 ч)** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«*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 приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика;

- легкая атлетика: беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча(ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);техника защиты ( вырывание и выбивание мяча); тактика игры ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

*Прикладно-ориентированнная подготовка*

Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

*Упражнения общеразвивающей направленности*

Общефизическая подготовка

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

**Планируемые результаты изучения**

**Предмета «Физическая культура» в 8 классе:**

**Личностные**

*У учащегося 8 класса будут сформированы*:

· внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к урокам физической культуры;

· понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

· проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

· понимание роли физических упражнений в жизни человека;

· интерес к различным видам учебной деятельности, включая элементы предметно- исследовательской деятельности;

· ориентация на понимание предложений и оценок учителей и одноклассников;

· понимание причин успеха в учебе;

· понимание нравственного содержания поступков окружающих людей.

*Учащийся 8 класса получит возможность для формирования*:

-выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;

-готовности к самообразованию и самовоспитанию;

-ориентации на оценку результатов познавательной деятельности;

-общих представлений о рациональной организации мыслительной деятельности;

-самооценки на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;

-первоначальной ориентации в поведении на принятые моральные нормы;

- понимания чувств одноклассников, учителей;

- представления о значении физической культуры для познания окружающего мира;

-эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

**Метапредметные результаты**

Регулятивные:

*Обучающийся научится*:

· умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств

· целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

· планировать пути достижения целей;

· устанавливать целевые приоритеты;

· уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

· принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров

· самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

· планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

· учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;

· в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения учебной задачи, представленной на наглядно-образном уровне;

· вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил;

· выполнять учебные действия;

· принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

· осуществлять пошаговый контроль под руководством учителя в доступных видах учебно- познавательной деятельности;

· адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

*Учащийся 8 класса получит возможность научиться:*

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

-построению жизненных планов во временной перспективе;

- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;

- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

-основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

-осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;

- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

-адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

-основам саморегуляции эмоциональных состояний;

- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

*Познавательные*

*Обучающийся научится:*

· основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

· проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

· осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

· давать определение понятиям;

· устанавливать причинно-следственные связи;

· осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

· обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;

· осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

· объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

-ставить проблему, аргументировать её актуальность;

-самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;

-выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;

-организовывать исследование с целью проверки гипотез;

- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

*Коммуникативные:*

*учащийся 8 класса научится:*

· учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

· формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

· устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

· аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

· задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

· осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

· адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

· адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

· организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

· осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

· работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

· основам коммуникативной рефлексии;

· использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

· отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

*Учащийся 8 класса получит возможность научиться:*

-учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

-брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

-оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

-осуществлять коммуникативную рефлексию своих действий и действий партнера

-в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

-следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

**Предметные**

**Раздел -Знания о физической культуре**

*Учащийся 8 класса научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития,

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Учащийся 8 класса получит возможность научиться*:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Раздел - Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Учащийся 8 класса* научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья,;

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Учащийся 8 класса получит возможность научиться*:

- 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;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Раздел - *Физическое совершенствование***

*Учащийся 8 класса научится*:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические 'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся 8 класса получит возможность научиться:*

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**8 А, Б класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Раздел программы**  **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **план** | **факт** |
|  | **1 четверть** | | | |
| 1 | 2.09 |  | **Раздел Знания о физической культуре.   Физическая культура человека**. Правила безопасности на уроках по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. | 1 |
| 2 | 3.09 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика.**  Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт. | 10  1 |
| 3 | 9.09 |  | Бег с низкого старта от 70 до 80 м. Бег по дистанции. | 1 |
| 4 | 10.09 |  | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег  Стартовый разгон. | 1 |
| 5 | 16.09 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. | 1 |
| 6 | 17.09 |  | Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. | 1 |
| 7 | 23.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Полет и приземление. | 1 |
| 8 | 24.09 |  | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения. | 1 |
| 9 | 30.09 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 10 | 1.10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 11 | 7.10 |  | Тестирование уровня физической подготовленности – подтягивание | 1 |
| 12 | 8.10 |  | **Раздел Способы двигательной деятельности.   Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Самонаблюдение и самоконтроль | 1 |
| 13 | 14.10 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места. Развитие силовых способностей и прыгучести | 5  1 |
| 14 | 15.10 |  | Развитие координации –Челночный бег 3х10м | 1 |
| 15 | 21.10 |  | Кроссовая подготовка | 1 |
| 16 | 22.10 |  | **Раздел Физическое совершенствование.   Физкультурно-оздоровительная деятельность**.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика для глаз и ее значение | 1 |
|  | **2 четверть** | | |  |
| 17 | 5.11 |  | **Раздел Знания о физической культуре.   Страницы истории. Познай себя.** Техника безопасности на уроках гимнастики  Олимпийские игры древности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура (понятия) | 1 |
| 18 | 11.11 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Гимнастика.** Организующие команды. Акробатические упражнения - Кувырок вперед и назад. | 8  1 |
| 19 | 12.11 |  | Организующие команды. Акробатические упражнения - Стойка на лопатках. Развитие гибкости и силы | 1 |
| 20 | 18.11 |  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  Силовые способности. Развитие гибкости. | 1 |
| 21 | 19.11 |  | Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 22 | 25.11 |  | Акробатические упражнения – «мост» из различных И.П. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей | 1 |
| 23 | 26.11 |  | Урок-соревнование – акробатическая комбинация из изученных акробатических элементов | 1 |
| 24 | 2.12 |  | Организаторские умения. Акробатическая комбинация | 1 |
| 25 | 3.12 |  | Прикладно - ориентированнная подготовка. | 1 |
| 26 | 9.12 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | 2  1 |
| 27 | 10.12 |  | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения. | 1 |
| 28 | 16.12 |  | **Раздел Способы двигательной деятельности.  Организация и проведение занятий физической культурой.**  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз | 1 |
| 29 | 17.12 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика**  Тестирование развития гибкости –наклон из И.п.-сед | 3  1 |
| 30 | 23.12 |  | Развитие силовых способностей –  Поднимание туловища из И.п. – лежа на спине за 30 сек | 1 |
| 31 | 24.12 |  | Организаторские умения.  Акробатическая комбинация | 1 |
|  |  | **3 четверть** | |  |
| 32 | 13.01 |  | **Раздел Знания о физической культуре.  Физическая культура (основные понятия)**. Техника безопасности на уроках спортивных игр. | 1 |
| 33 | 14.01 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Баскетбол**  Характеристика вида спорта. Техника передвижения | 9  1 |
| 34 | 20.01 |  | Техника передвижения. Ловля и передача мяча | 1 |
| 35 | 21.01 |  | Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника | 1 |
| 36 | 27.01 |  | Ведение мяча. Броски мяча без сопротивления | 1 |
| 37 | 28.01 |  | Ведение мяча. Броски. | 1 |
| 38 | 3.02 |  | Броски. Индивидуальная техника защиты | 1 |
| 39 | 4.02 |  | Перехват мяча. | 1 |
| 40 | 10.02 |  | Учебная игра. Тактика игры | 1 |
| 41 | 11.02 |  | Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 42 | 17.02 |  | **Раздел Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность.  Волейбол**  Техника безопасности. Стойки игрока. Техника передвижения. | 8  1 |
| 43 | 18.02 |  | Стойки игрока. Основные способы передвижения.  Основные двигательные способности | 1 |
| 44 | 25.02 |  | Передача мяча сверху двумя руками. Развитие двигательной ловкости | 1 |
| 45 | 2.03 |  | Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук | 1 |
| 46 | 3.03 |  | Нижняя прямая подача мяча. Развитие силы ног | 1 |
| 47 | 10.03 |  | Прием мяча снизу. Развитие силы мышц туловища | 1 |
| 48 | 16.03 |  | Подача мяча. Обучение нападающему удару. | 1 |
| 49 | 17.03 |  | Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. | 1 |
|  | **4 четверть** | | |  |
| 50 | 30.03 |  | **Раздел Знания о физической культуре.  Физическая культура (основные понятия)**  Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| 51 | 31.03 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика.**  Прыжковые упражнения. | 5  1 |
| 52 | 6.04 |  | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 53 | 7.04 |  | Низкий старт | 1 |
| 54 | 13.04 |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 55 | 14.04 |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения | 1 |
| 56 | 20.04 |  | **Раздел**          **Способы двигательной деятельности.**    **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Физическая нагрузка. | 1 |
| 57 | 21.04 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика** Развитие выносливости. Тестирование. 1000м Организаторские умения | 4  1 |
| 58 | 27.04 |  | Организаторские умения Тестирование 30м | 1 |
| 59 | 28.04 |  | Организаторские умения. Тестирование - челночный бег 3х10 м | 1 |
| 60 | 12.05 |  | Организаторские умения. Тестирование- подтягивание | 1 |
| 61 | 18.05 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы упражнения для развития координации движений | 1 |
| 62 | 19.05 |  | **Раздел Способы двигательной деятельности.   Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Самонаблюдение и самоконтроль | 1 |
| 63 | 25.05 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика.**  Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей | 2  1 |
| 64 | 26.05 |  | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения | 1 |

**Календарно-тематическое планирование  по физической культуре**

**8 В класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Раздел программы**  **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **план** | **факт** |
|  | **1 четверть** | | | |
| 1 | 3.09 |  | **Раздел Знания о физической культуре.   Физическая культура человека**. Правила безопасности на уроках по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. | 1 |
| 2 | 5.09 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика.**  Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт. | 10  1 |
| 3 | 10.09 |  | Бег с низкого старта от 70 до 80 м. Бег по дистанции. | 1 |
| 4 | 12.09 |  | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.  Стартовый разгон. | 1 |
| 5 | 17.09 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. | 1 |
| 6 | 19.09 |  | Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. | 1 |
| 7 | 24.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Полет и приземление. | 1 |
| 8 | 26.09 |  | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения. | 1 |
| 9 | 1.10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 10 | 3.10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 11 | 8.10 |  | Тестирование уровня физической подготовленности – подтягивание. | 1 |
| 12 | 10.10 |  | **Раздел Способы двигательной деятельности.   Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Самонаблюдение и самоконтроль | 1 |
| 13 | 15.10 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места. Развитие силовых способностей и прыгучести | 4  1 |
| 14 | 17.10 |  | Развитие координации –Челночный бег 3х10м | 1 |
| 15 | 22.10 |  | Кроссовая подготовка | 1 |
| 16 | 24.10 |  | **Раздел Физическое совершенствование.   Физкультурно-оздоровительная деятельность**.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика для глаз и ее значение | 1 |
|  | **2 четверть** | | |  |
| 17 | 5.11 |  | **Раздел Знания о физической культуре.   Страницы истории. Познай себя.** Техника безопасности на уроках гимнастики  Олимпийские игры древности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура (понятия) | 1 |
| 18 | 7.11 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Гимнастика.** Организующие команды. Акробатические упражнения - Кувырок вперед и назад. | 8  1 |
| 19 | 12.11 |  | Организующие команды. Акробатические упражнения - Стойка на лопатках. Развитие гибкости и силы | 1 |
| 20 | 14.11 |  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  Силовые способности. Развитие гибкости. | 1 |
| 21 | 19.11 |  | Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 22 | 21.11 |  | Акробатические упражнения – «мост» из различных И.П. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей | 1 |
| 23 | 26.11 |  | Урок-соревнование – акробатическая комбинация из изученных акробатических элементов | 1 |
| 24 | 28.11 |  | Организаторские умения. Акробатическая комбинация | 1 |
| 25 | 3.12 |  | Прикладно - ориентированнная подготовка. | 1 |
| 26 | 5.12 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | 2  1 |
| 27 | 10.12 |  | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения. | 1 |
| 28 | 12.12 |  | **Раздел Способы двигательной деятельности.  Организация и проведение занятий физической культурой.**  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз | 1 |
| 29 | 17.12 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика**  Тестирование развития гибкости –наклон из И.п.-сед | 4  1 |
| 30 | 19.12 |  | Развитие силовых способностей –  Поднимание туловища из И.п. – лежа на спине за 30 сек | 1 |
| 31 | 24.12 |  | Организаторские умения. Акробатическая комбинация | 1 |
| 32 | 26.12 |  | Прикладно - ориентированнная подготовка. | 1 |
|  |  | **3 четверть** | |  |
| 33 | 9.01 |  | **Раздел Знания о физической культуре.  Физическая культура (основные понятия)**. Техника безопасности на уроках спортивных игр. | 1 |
| 34 | 14.01 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Баскетбол**  Характеристика вида спорта. Техника передвижения | 9  1 |
| 35 | 16.01 |  | Техника передвижения. Ловля и передача мяча | 1 |
| 36 | 21.01 |  | Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника | 1 |
| 37 | 23.01 |  | Ведение мяча. Броски мяча без сопротивления | 1 |
| 38 | 28.01 |  | Ведение мяча. Броски. | 1 |
| 39 | 30.01 |  | Броски. Индивидуальная техника защиты | 1 |
| 40 | 4.02 |  | Перехват мяча. | 1 |
| 41 | 6.02 |  | Учебная игра. Тактика игры | 1 |
| 42 | 11.02 |  | Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 43 | 13.02 |  | **Раздел Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность.  Волейбол**  Техника безопасности. Стойки игрока. Техника передвижения. | 11  1 |
| 44 | 18.02 |  | Стойки игрока. Основные способы передвижения.  Основные двигательные способности | 1 |
| 45 | 20.02 |  | Передача мяча сверху двумя руками. Развитие двигательной ловкости | 1 |
| 46 | 25.02 |  | Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук | 1 |
| 47 | 27.02 |  | Нижняя прямая подача мяча. Развитие силы ног | 1 |
| 48 | 3.03 |  | Прием мяча снизу. Развитие силы мышц туловища | 1 |
| 49 | 5.03 |  | Подача мяча. Обучение нападающему удару. | 1 |
| 50 | 10.03 |  | Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. | 1 |
| 51 | 12.03 |  | Обучение приему мяча после подачи. | 1 |
| 52 | 17.03 |  | Совершенствование приема мяча после подачи. | 1 |
| 53 | 19.03 |  | Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. | 1 |
|  | **4 четверть** | | |  |
| 54 | 31.03 |  | **Раздел Знания о физической культуре.  Физическая культура (основные понятия)**  Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| 55 | 2.04 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика.**  Прыжковые упражнения. | 5  1 |
| 56 | 7.04 |  | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 57 | 9.04 |  | Низкий старт | 1 |
| 58 | 14.04 |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 59 | 16.04 |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения | 1 |
| 60 | 21.04 |  | **Раздел**          **Способы двигательной деятельности.**    **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Физическая нагрузка. | 1 |
| 61 | 23.04 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика** Развитие выносливости. Тестирование. 1000м Организаторские умения | 5  1 |
| 62 | 28.04 |  | Организаторские умения Тестирование 30м | 1 |
| 63 | 30.04 |  | Организаторские умения. Тестирование - челночный бег 3х10 м | 1 |
| 64 | 7.05 |  | Организаторские умения. Тестирование- подтягивание | 1 |
| 65 | 12.05 |  | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения | 1 |
| 66 | 14.05 |  | **Раздел Способы двигательной деятельности.   Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Самонаблюдение и самоконтроль | 1 |
| 67 | 19.05 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика.**  Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей | 3  1 |
| 68 | 21.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Техника разбега. | 1 |
| 69 | 26.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание и приземление | 1 |
| 70 | 28.05 |  | **Раздел Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы упражнения для развития координации движений | 1 |