**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

|  |
| --- |
| **Метапредметные УУД:** |
| **Регулятивные** |
| Умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; |
| Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; |
| Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. |
| Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; |
| Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; |
| Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. |
|  **Познавательные** |
| Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; |
| Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; |
| Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. |
| **Коммуникативные** |
| Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; |
| Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание; |
| Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. |
| Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |
| Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; |
| Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. |
|  **Личностные результаты:** |
| Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; |
| Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;  |
| Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; |
| Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. |
| Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; |
| Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; |
| Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |
| Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; |
| Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; |

**Предметные результаты**

|  |
| --- |
| **Предметный результат** |
| *Учащийся научится* |
| характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; |
| Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. |
| Овладеет умениями: - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта, бег 60 м на результат: 9,8-8,8с (мальчики), 10,7-9,7с (девочки); в равномерном темпе бегать до 11 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки), бег на результат 2000 м 11,00-9,10 мин (мальчики), 12,30-10,40 мин (девочки); прыжок в длину с места на результат: 200-175 см (мальчики), 154-178 см (девочки); челночный бег на результат 6х10: 18,4-16,3с (мальчики), 19,8-17,6с (девочки); выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту, прыжок в высоту на результат: 100-120 см (мальчики), 90-110 см (девочки); прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат: 4,00-3,20 см (мальчики), 2,60-3,60 см (девочки); |
|  - в метаниях на дальность: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (4—5 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м; метание мяча с 4-5 шагов разбега на результат: 32-42 м (мальчики), 18-27 м (девочки); |
|  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); подтягивание в висе на результат: 5-9 раз (мальчики), 13-19 раз (девочки); |
|  - в лыжной подготовке: выполнять движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе, четырехшажном ходе; движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения; технику конькового хода; перенос центра тяжести тела на носки, выполнять спуски с гор, торможения «плугом» и поворота переступанием; прохождение дистанции до 4 км; прохождение дистанции 3 км на результат: 20,20-18,00 мин (мальчики), 23,00-20,00 мин (девочки); |
|  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); |
|  - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. |

В результате освоения содержания учебного предмета "Физическая культура"

*Учащийся научится:*

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

• 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями*.*

*Учащийся* научится

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей 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 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

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

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

*Учащийся 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, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Учащийся 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

• *Учащийся 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 лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета «физическая культура» 8 класс (102ч.)**

***Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (18ч).*** Длительный бег на выносливость.

***Гимнастика (12ч).*** 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).

***Волейбол******(18ч).*** Игра по правилам, развитие выносливости, координации движений, быстроты, силы.

***Лыжная подготовка, лыжные гонки (24ч).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол (12ч).*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Лёгкая атлетика (18ч).*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс 8 |
|  |
| 1 | *Основы знаний о физической культуре* | В процессе урока |
| 2 | *Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики*  |  18 |
| 3 | *Гимнастика* | 12 |
| 4 | *Волейбол* | 18 |
| 5 | *Лыжная подготовка* | 24 |
| 6 | *Баскетбол* | 12 |
| 7 | *Легкая атлетика* | 18 |
|  | *Резерв*  | 3 |
|  | *Итого* | 105 |

**Календарно - тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела/тема уроков** | **Количество часов** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **I** | **Кроссовая подготовка с элементами лёгкой атлетики** | **18** |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетике. | 1 |  |  |
| 2 | Техника спринтерского бега. Совершенствование скоростных способностей | 1 |  |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Бег 30метров. | 1 |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 метров. Овладение техникой метания мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 5 | Бег в среднем темпе до 1000м. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 6 | Техника длительного бега. Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 7 | Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 8 | Бег на 1500 метров. Подвижные игры с метанием и прыжками. | 1 |  |  |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 10 | Овладение техникой длительного бега. Метание мяча на результат. | 1 |  |  |
| 11 | Бег на результат 1000м. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 12 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег. | 1 |  |  |
| 13 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. СБУ. | 1 |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег. | 1 |  |  |
| 15 | Челночный бег на результат 4х10. | 1 |  |  |
| 16 | Прыжок в высоту с разбега. СПУ. | 1 |  |  |
| 17 | Совершенствование техники приземления. | 1 |  |  |
| 18 | Прыжок в высоту с разбега на результат. ОРУ.СПУ. | 1 |  |  |
| **II** | **Гимнастика** | **12** |  |  |
| 19 | ТБ на урока гимнастики. Знания: Значение гимнастических упр-ий для сохранения здоровья. | 1 |  |  |
| 20 | Освоение висов и упоров. Формирование правильной осанки посредством ОРУ. | 1 |  |  |
| 21 | Закрепление висов и упоров. Формирование правильной осанки посредством ОРУ. | 1 |  |  |
| 22 | Выполнение на технику. Подъем переворот в упоре (мальчики), Вис лежа, вис лежа (девочки). | 1 |  |  |
| 23 | Передвижения по наклонной ограниченной площадке. | 1 |  |  |
| 24 | Преодоления препятствия прыжком. ОРУ в движении. | 1 |  |  |
| 25 | Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. | 1 |  |  |
| 26 | Преодоление препятствия прыжком на результат. | 1 |  |  |
| 27 | Обучение технике кувырка вперед, строевому шагу. Развитие координации, гибкости. | 1 |  |  |
| 28 | Кувырок вперед, назад. Развитие координации, гибкости. | 1 |  |  |
| 29 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя. | 1 |  |  |
| 30 | Два кувырка вперед слитно на результат. Мост из положения стоя. | 1 |  |  |
| **III** | **Волейбол**  | **18** |  |  |
| 31 | ТБ при занятиях волейболом. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |
| 32 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |
| 33 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |
| 34 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |
| 35 | Комбинация техники передвижений. Прием и передача мяча. | 1 |  |  |
| 36 | Комбинация техники передвижений. Прием и передача мяча. | 1 |  |  |
| 37 | Прием мяча с низу двумя руками. Мини - волейбол. | 1 |  |  |
| 38 | Прием мяча с низу двумя руками. Мини - волейбол. | 1 |  |  |
| 39 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 40 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 41 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |  |
| 42 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |  |
| 43 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |  |
| 44 | Прием и передача мяча. | 1 |  |  |
| 45 | Прием и передача мяча. | 1 |  |  |
| 46 | Нижняя подача мяча. | 1 |  |  |
| 47 | Нижняя подача мяча. | 1 |  |  |
| 48 | Нижняя прямая подача мяча на результат, нижний прием мяча. | 1 |  |  |
| **IV** | **Лыжная подготовка.** | **24** |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с рабочим инвентарем. | 1 |  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. | 1 |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. | 1 |  |  |
| 52 | Обучение одновременному бесшажному ходу. Торможение упором. | 1 |  |  |
| 53 | Обучение одновременному бесшажному ходу. Торможение упором. | 1 |  |  |
| 54 | Повторное прохождение отрезков с постепенным повышением скорости. | 1 |  |  |
| 55 | Повторное прохождение отрезков с постепенным повышением скорости. | 1 |  |  |
| 56 | Повторное прохождение отрезков с постепенным повышением скорости. | 1 |  |  |
| 57 | Одновременный бесшажный и двухшажный ход (отталкивание руками). | 1 |  |  |
| 58 | Одновременный бесшажный и двухшажный ход (отталкивание руками). | 1 |  |  |
| 59 | Прохождения дистанции 2,4 км. | 1 |  |  |
| 60 | Прохождения дистанции 2,4 км. Техника на результат двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 61 | Распределение силы на всю дистанцию 2,8 км. | 1 |  |  |
| 62 | Распределение силы на всю дистанцию 2,8 км. | 1 |  |  |
| 63 | Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,0км. | 1 |  |  |
| 64 | Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,0 км. | 1 |  |  |
| 65 | Чередование лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 |  |  |
| 67 | Спуск с горы в основной стойке. | 1 |  |  |
| 68 | Техника торможения «плугом». | 1 |  |  |
| 69 | Торможение и поворот упором. | 1 |  |  |
| 70 | Проверка техники выполнения торможения «плугом». | 1 |  |  |
| 71 | Техника торможения и поворотом упором. | 1 |  |  |
| 72 | Проверка техники выполнения торможения и поворотом упором. | 1 |  |  |
| **V** | **Баскетбол** | **12** |  |  |
| 73 | ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. | 1 |  |  |
| 74 | Освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в низкой стойке в движении по прямой. | 1 |  |  |
| 76 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |  |
| 77 | Комбинация из освоенных элемнтов техники Перемещение и владения мячом. | 1 |  |  |
| 78 | Броски мяча двумя руками с места и в движении. | 1 |  |  |
| 79 | Броски одной от плеча с места и в движении | 1 |  |  |
| 80 | Броски одной от плеча с места и в движении | 1 |  |  |
| 81 | Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. | 1 |  |  |
| 82 | Круговая тренеровка | 1 |  |  |
| 83 | Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 84 | Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Комплескное развитие двигательных качеств. | 1 |  |  |
| **VI** | **Легкая атлетика** | **18** |  |  |
| 85 | ТБ на уроках л/атлетики. Определение уровня физической подготовленности. | 1 |  |  |
| 86 | Равномерный бег до 8 мин. СБУ. | 1 |  |  |
| 87 | Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. | 1 |  |  |
| 88 | Ускорение 30,40,60м. СБУ. СПУ. | 1 |  |  |
| 89 | Развитие выносливости в беге на 1,3 км. | 1 |  |  |
| 90 | Бег 60 м. на результат. Метание мяча с разбега. | 1 |  |  |
| 91 | Метание малого мяча. Вкладывание массы тела в бросок мяча. | 1 |  |  |
| 92 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  |
| 93 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  |
| 94 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,5 км. | 1 |  |  |
| 95 | Бег на результат 1000м. ОРУ. | 1 |  |  |
| 96 | Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | 1 |  |  |
| 97 | Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | 1 |  |  |
| 98 | Работа толчковой и маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. | 1 |  |  |
| 99 | Работа толчковой и маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. | 1 |  |  |
| 100 | Совершенствование навыков работы туловища при отталкивании. | 1 |  |  |
| 101 | Проверка выполнения прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 102 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОРУ. | 1 |  |  |
| 103-105 | Резерв  | 3 |  |  |

**Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела, темы урока | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |