Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой является В.И. Лях

Учебная программа для 8 класса рассчитана на 102 часов из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

* Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
* Направленность на реализацию принципа вариативности
* Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
* Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

**Цели учебной программы.**

 **Целью обучения** образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности.

**Задачи учебной программы.**

* Расширение двигательного опыта
* Совершенствование функциональных возможностей организма
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Историческое развитие физической культуры в России.
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
* Возрастные особенности развития физических качеств.
* Психофункциональные особенности собственного организма.
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | . Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 | 5,5 | 4,7 | 6,1 | 5,9 | 4,9 |
| 2 | Бег 60 м, с | 10.5 | 9,7  | 8.8 | 10,7  | 10,2  | 9,7 |
| 3 | Бег 300 м, с  | 1.02 | 58,0  | 55.0  | 1.10  | 1.02  | 58.0 |
| 4 | Бег 1000 м. | 4.45 | 4.20 | 4.05 | 5.15 | 4.50 | 4.25 |
| 5 | Челночный бег 3х10 м, с | 9,0 | 8,7 | 8,0 | 9,9 | 9,4 | 8,6 |
| 6 | 6- минутный бег | 1050 | 1200 | 1450 | 850 | 1000 | 1250 |
| 7 | Прыжок в длину с места | 160 | 180 | 210 | 145 | 160 | 200 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега, см | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 360 |
| 9 | Упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения сидя  | 3 | 7 | 11 | 7 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз  | 2 | 6 | 9 |  |  |  |
| 11 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 5 | 13 | 17 |
| 12 | Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек | 7.00 | 6.00 | 5.30 | 7.30 | 6.30 | 6.00 |
| 13 |  Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | 13.30 | 12.30 | 12.00 | 14.30 | 13.30 | 13.00 |
| 14 | Кросс 2 км  | Без учет времени |
| 15 | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 100 | 105 | 110 | 50 | 80 | 125 |
| 16 | Метание мяча 150 г, м | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| 17 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз  | 35 | 42 | 47 | 22 | 27 | 33 |
| 1 | БАСКЕТБОЛВедение мяча бегом  | Техника |
| 2 | ГИМНАСТИКАЛазание по канату в два приема и спуск2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов  | Техника |
|  | 3. Опорный прыжок через козла  | Техника |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

 ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **102** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 30 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **8** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 30 |  | 17 |  |  | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка  | 30 |  |  | 30 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 25 | 21 | 30 | 24 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |
| 1 | Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. | 1 |  |  |
| 2 | Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин. | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями. | 1 |  |  |
| 4 | Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. | 1 |  |  |
| 5 | Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. | 1 |  |  |
| 6 | Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.  | 1 |  |  |
| 7 | Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м. | 1 |  |  |
| 8 | Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.  | 1 |  |  |
| 9 |  Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. | 1 |  |  |
| 10 | Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.  | 1 |  |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |
| 11 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 12 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника . | 1 |  |  |
| 13 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника . | 1 |  |  |
| 14 | Перехват мяча.Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски | 1 |  |  |
| 15 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 |  |  |
| 16 | Штрафной бросок.Ловля, передача, броски. | 1 |  |  |
| 17 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |  |  |
| 18 |  Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол». | 1 |  |  |
| 19 |  Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |
| 20 | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.  | 1 |  |  |
| 21 | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |
| 22-23 | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | 2 |  |  |
| 24-25 | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. | 2 |  |  |
| 26-27 | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 2 |  |  |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ | 21 |  |  |
| 28 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 29 | Кувырки вперед и назад. | 1 |  |  |
| 30 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |  |  |
| 31 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 |  |  |
| 32 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | 1 |  |  |
| 33 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |  |  |
| 34 | Лазанье по канату | 1 |  |  |
| 35 | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | 1 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 37 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |  |  |
| 38 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 39 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |  |  |
| 40 | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | 1 |  |  |
| 41 |  Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 |  |  |
| 42 | Лазание по канату изученным способом.Игры на внимание. | 1 |  |  |
| 43 | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 |  |  |
| 44 | Соединение из 3-4 элементов. | 1 |  |  |
| 45 | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м) | 1 |  |  |
| 47 | Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м) | 1 |  |  |
| 48 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 |  |  |
|  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА   | 30 |  |  |
| 49 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |  |
| 50 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 52 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |
| 53 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  |  |
| 54 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 55 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 56 | Подъем «полуелочкой»Коньковый ход | 1 |  |  |
| 57 | Торможение и поворот упором  | 1 |  |  |
| 58 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |
| 59 | Одновременные ходыПопеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 60 | Спуски и повороты. Коньковый ход.  | 1 |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции до 4,5кмТорможение и поворот упором . | 1 |  |  |
| 62 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | 1 |  |  |
| 63 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 64 | Коньковый ход. Эстафеты | 1 |  |  |
| 65 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |
| 66 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 |  |  |
| 67 | Коньковый ход.  | 1 |  |  |
| 68 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 69 | Торможение и поворот упором  | 1 |  |  |
| 70 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 71 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | 1 |  |  |
| 72 | Коньковый ходПрохождение дистанции до 4,5 км | 1 |  |  |
| 73 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км | 1 |  |  |
| 74 | Одновременные ходыПопеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 75 | Коньковый ходПрохождение дистанции до 4,5 км | 1 |  |  |
| 76 | Коньковый ход. Эстафеты | 1 |  |  |
| 77-78 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | 2 |  |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |
| 79 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |  |  |
| 80 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 |  |  |
| 81 | Броски мяча после ведения. | 1 |  |  |
| 82 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. | 1 |  |  |
| 83 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |  |  |
| 84 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 85 | Передачи мяча во встречных колоннах. | 1 |  |  |
| 86 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |
| 87 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |  |  |
| 88 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |  |  |
| 89 | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. | 1 |  |  |
| 90 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 91 | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 11 |  |  |
| 92 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 |  |  |
| 93 | Бег 30 м, 100м.Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |
| 94 | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |  |  |
| 95 | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |  |  |
| 96 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |  |  |
| 97 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | 1 |  |  |
| 98 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |
| 99 | Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 100 | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 101 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |  |  |
| 102 | Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во часов | Дата | Примечания |
| 1 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 2 | Игры с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки | 1 |  |  |
| 4 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. | 1 |  |  |
| 5 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 6 | Выполнение упражнений в равновесии | 1 |  |  |
| 7 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 |  |  |
| 9 | Лазанье по канату. Игра «Слушай сигнал» | 1 |  |  |
| 10 | Эстафеты с набивными мячами | 1 |  |  |
| 11 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 12 | Игры – эстафеты с палочкой. | 1 |  |  |
| 13 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 14 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 15 | Передвижения и остановка прыжком | 1 |  |  |
| 16 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 17 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 18 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 19 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 20 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 21 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 22 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 |  |  |
| 24 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 25 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 |  |  |
| 27 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 28 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 29 | Передвижения и остановка прыжком | 1 |  |  |
| 30 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |