****

 **Пояснительная записка**

 **Рабочая программа по физической культуре для 8-х классов** составлена на основе примерной рабочей программы по физической культуре основного общего образования, образовательной программы МАОУ СОШ № 8 города Калининграда на 2017-2018 учебный год для 8 класса, авторской программы «Физическая культура 5 – 9 классы» под редакцией В.И Ляха (М.: Просвещение, 2015 год.)

Согласно учебному плану МАОУ СОШ № 8 на 2017-2018 учебный год рабочая программа по физической культуре в 8-х классах рассчитана на 105 учебных часов (по 3 часа в неделю,35 учебных недель).

**Формы контроля:**  текущего, промежуточный.

Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изученного и проверяемого программного материала; содержание определяется с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. На занятиях по физической культуре следует учитывать группу здоровья.

В течение года предусмотрена сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм (баскетбол и волейбол).

Промежуточный контроль проводится в форме сдачи нормативов по нормативам ГТО.

**Сроки реализации программы-** 2017-2018 г.

**Содержание учебного курса физической культуры в 8 классах.**

**Основы знаний:**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

**Лёгкая атлетика**

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11-12 ша­гов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.Прыжки в высоту с 7-11 ша­гов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с м ста, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание малого мяча(150г) на результат.. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное рас­стояние; Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу впе­ред-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага ;снизу вверх на заданную и максимальную вы­соту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя рука­ми после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки; метания в цель и на дальность раз­ных снарядов из разных исходных положений; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование}.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, спо­соба перемещения, бег с преодолением пре­пятствий и на местности; прыжки через препят­ствия, на точность приземления и в зоны; мета­ния разных снарядов из различных исходных по­ложений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах — совершенствование).

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лег­коатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие вынос­ливости, быстроты, силы, координационных спо­собностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

**Кроссовая подготовка** :

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10до 12 мин. Бег на 1000 м.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин., беге препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной час­тотой в течение 7-10 сек.;спортивные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражне­ния с набивным мячом, в сочетании с прыжкми, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Гимнастика:**Освоение строевых упражнений.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. 0бщеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, пал­ками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ши­рину, высота 110-115 см).

Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической ска­мейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнас­тическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упраж­нения с повышенной амплитудой для плече­вых, локтевых, тазобедренных, коленных сус­тавов и позвоночника, Упражнения с партне­ром, акробатические, на гимнастической стен­ке. Упражнения с предметами (обучение и со­вершенствование).

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осан­ки, развития

силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспе­чение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координаци­онных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила само­контроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязан­ностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Спортивные игры :**

**Баскетбол :**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совер­шенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и раз­витие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владе­ние мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже  освоенного материала

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол:**

Овладение техникой передвижений, остано­вок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным прави­лам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,

Закрепление техники перемещений, владе­ния мячом и развитие координационных спо­собностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападе­ния. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ве­дения мяча или броска; тактика нападения (быс­трый прорыв, расстановка игроков, позицион­ное нападение) и защиты (зонная и личная за­щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических, приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ве­дение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержа­нию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближен­ных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подго­товка места проведения игры.

Развитие координационных способностей; ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространствен­ных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направле­ния, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнений с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжка­ми, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

 **Тематическое планирование курса физической культуры в 8-х классах .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Количество часов на изучение раздела | Учебные четверти |
| I | II | III | IV |
| 1 | Основы знаний  | В процессе уроков. |
| 2. | Легкая атлетика | 30 | 15 |  |  | 15 |
| 3. | Кроссовая подготовка | 20 | 11 |  |  | 9 |
| 4.  | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  | 12 |  |  |
| 5.  | Баскетбол | 21  | 1 | 9 | 11 |  |
| 6. | Волейбол | 22 |  |  | 19 | 3 |
| Итого  |  | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |

**Поурочное тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы урока.****Разделы программы** | **Дополнительные сведения** |
|
|
| **Основы знаний. Легкая атлетика (15ч.)** |
| **1** | Основы знаний**.** Инструктаж по ТБ.  |  |
| **2** | Стартовый разгон. |  |
| **3** | Челночный бег 3x10м.  |  |
| **4** | Низкий старт |  |
| **5** | Бег 30 м.Эстафеты. |  |
| **6** | Финальное усилие. |  |
| **7** | Круговая эстафета. |  |
| **8** | Бег 60м. |  |
| **9** | Бросок набивного мяча. |  |
| **10** | Метание мяча в цель  |  |
| **11** | Метание мяча. |  |
| **12** | Развитие силовых и координационных способностей. |  |
| **13** | Прыжки в длину с места. |  |
| **14** | Развитие скоростной выносливости. |  |
| **15** | Прыжок в длину с разбега. |  |
| **Основы знаний. Кроссовая подготовка (11 ч.)** |
| **16** | Инструктаж по Т.Б |  |
| **17** | Бег 500м. |  |
| **18** | Бег 800м. |  |
| **19** | Бег 1000м. |  |
| **20** | Преодоление препятствий. |  |
| **21** | 6 минутный бег. |  |
| **22** | Прыжки через скакалку за 1мин. |  |
| **23** | Бег 2000м. |  |
| **24** | Переменный бег. |  |
| **25** | Бег 3000м. |  |
| **26** | Полоса препятствий. |  |
| **27** |  Спортивные игры; Эстафеты с элементами л/а. |  |
|  **Основы знаний. Гимнастика с элементами акробатики.(12ч)** |
| **28** | Инструктаж поТБ .Развитие гибкости. |  |
| **29** | Поднимание туловища1мин. |  |
| **30** | Строевые упражнения. |  |
| **31** | Приседания за 1мин. |  |
| **32** | Акробатическое соединение. |  |
| **33** | Висы и упоры. Подтягивание |  |
| **34** | Упражнения в висе и упорах. |  |
| **35** | Поднимание прямых ног на гимнастической стенке. |  |
| **36** | Прыжки через скакалку з. |  |
| **37** | Развитие координационных движений. |  |
| **38** | Сгибание и разгибание рук в упоре. |  |
| **39** | Опорный прыжок. |  |
| **Основы знаний. Баскетбол(20ч.)** |
| **40** | **Баскетбол.** Инструктаж по ТБ. |  |
| **41** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  |
| **42** | Ловля и передача мяча на месте. |  |
| **43** | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| **44** | Ловля и передача мяча –тест. |  |
| **45** | Ведение мяча в движении. |  |
| **46** | Ведение мяча со сниженным отскоком. |  |
| **47** | Челночный бег 3x10м с ведением мяча. |  |
| **48** | Учебная игра по правилам. |  |
| **49** | **Броски.** Инструктаж по Т.Б. |  |
| **50** | Бросок мяча сверху двумя руками. |  |
| **51** | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. |  |
| **52** | Бросок мяча в прыжке  |  |
| **53** | Бросок в движении одной рукой  |  |
| **54** | Штрафной бросок. |  |
| **55** | Тактика нападения. |  |
| **56** | Тактика защиты. |  |
| **57** | Групповые действия. |  |
| **58** | Учебно-тренировочная игра. |  |
| **59** | Зонная система защиты. |  |
| **Основы знаний. Волейбол(19ч.)** |
| **60** | **Волейбол.** Инструктаж по Тб. Правила игры. |  |
| **61** | Стойки, перемещение |  |
| **62** | Верхний приём и передача мяча. |  |
| **63** | Нижний приём и передача мяча. |  |
| **64** | Нижний приём мяча после подачи |  |
| **65** | Верхний приём мяча после подачи |  |
| **66** | Нижняя подача мяча. |  |
| **67** | Верхняя подача мяча. |  |
| **68** | Подача мяча на партнёра. |  |
| **69** | Подача мяча по точкам. |  |
| **70** | Нападающий удар. |  |
| **71** | Нападающий удар по ходу. |  |
| **72** | Челночный бег 3х10м |  |
| **73** | Одиночный блок. |  |
| **74** | Двойной блок. |  |
| **75** | Тактика защитных действий. |  |
| **76** | Индивидуальные действия. |  |
| **77** |  Групповые действия. |  |
| **78** | Командные тактические действия. |  |
| **Основы знаний. Кроссовая подготовка (9ч.)** |
| **79** | Инструктаж по ТБ. |  |
| **80** | Бег по пересеченной местности. |  |
| **81** | Преодоление препятствий. |  |
| **82** | Развитие выносливости. |  |
| **83** | Многоскоки3-8 прыжков |  |
| **84** | Прыжки через скакалку за 1мин. |  |
| **85** | Бег 500м. |  |
| **86** | Бег 1000м. |  |
| **87** | Эстафетный бег. |  |
| **88** | Бег 2000м. |  |
| **Основы знаний. Легкая атлетика (15ч.)** |
| **89** | Л/а полоса препятствий. |  |
| **90** | Инструктаж по ТБ. |  |
| **91** | Стартовый разгон. Круговая тренировка. |  |
| **92** | Челночный бег 3x10м. |  |
| **93** | Низкий старт |  |
| **94** | Бег 30м. |  |
| **95** | Финальное усилие. Круговая тренировка. |  |
| **96** | Круговая эстафета. Бег 60м. |  |
| **97** | Бросок набивного мяча. Круговая тренировка. |  |
| **98** | Промежуточная аттестация. Сдача норм по программе ГТО. | **Сдача норм ГТО** |
| **99** | Метание мяча в цель . |  |
| **100** | Метание мяча. Прыжки в длину с места. |  |
| **101** | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. |  |
| **102** | Прыжок в длину с разбега/ прыжок в высоту. |  |
| **103** | Круговая тренировка. |  |
| **104** | Прыжок в высоту. |  |
| **105** | Повторение пройденного материала по л/а. |  |

**Литература**

ПРОГРАММА:

1.«Физическая культура 8-9 классы». Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. -М.: Просвещение, 2015г.