

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

- ООП ООО МБОУ «ШИ с. Омолон»

- учебного плана основного общего образования МБОУ «ШИ с. Омолон» на 2020-2021 учебный год

**Целью**физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**2.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- 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 ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- 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.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения стоя.

6. Бег 1000м.

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре для 8 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов  ( уроков) |
| 1. | Лёгкая атлетика | 23 ч. |
| 2. | Минифутбол | 27ч. |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 21ч. |
| 4. | Баскетбол | 10ч. |
| 5. | Волейбол | 9ч. |
| 6. | Лыжная подготовка | 12ч. |
|  | Итого: | 102ч. |

**Календарно- тематическое планирование по\_физической культуре**

**I четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Беседа по ТБ. Легкая атлетика как вид спорта. Тестирование | 11 |
| 2 |  | Бег в медленном темпе, подвижные игры. |  |
| 3 |  | Спринтерский бег. Ускорения (3/20). |  |
| 4 |  | Преодоление горизонтальных препятствий. |  |
| 5 |  | Метание по движущейся цели. |  |
| 6 |  | Преодоление вертикальных препятствий. |  |
| 7 |  | Бег 10 мин. Прыжки в длину с места. |  |
| 8 |  | Прыжки в высоту. |  |
| 9 |  | Прыжки в длину на оценку. |  |
| 10 |  | Прыжки в высоту на оценку. |  |
| 11 |  | Преодоление препятствий на оценку. |  |
| 12 | **Минифутбол** | Беседа по ТБ. Удар и остановка летящего мяча. | 13 |
| 13 |  | Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы |  |
| 14 |  | КУ по физической подготовленности |  |
| 15 |  | Учебная игра |  |
| 16 |  | Совершенствование игровых навыков |  |
| 17 |  | Совершенствование игровых навыков |  |
| 18 |  | Совершенствование игровых навыков |  |
| 19 |  | Совершенствование игровых навыков |  |
| 20 |  | Совершенствование игровых навыков |  |
| 21 |  | Тестирование |  |
| 22 |  | Развитие индивидуальных способностей |  |
| 23 |  | Развитие подвижности, гибкости |  |
| 24 |  | Итоговый урок |  |

**II четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов |
| 25 | **Гимнастика** | Беседа по ТБ Гимнастика как вид спорта. | 21 |
| 26 |  | Строевые упражнения. |  |
| 27 |  | Кувырки вперёд, назад. |  |
| 28 |  | Лазание по канату на скорость. |  |
| 29 |  | Кувырок назад. Упражнения с гимнастическими палками. |  |
| 30 |  | Строевые упражнения. |  |
| 31 |  | Развитие гибкости. Комплексы упражне­ний для формирования стройной фигуры. |  |
| 32 |  | Подъём силой. Длинный кувырок. |  |
| 33 |  | Развитие силовых качеств. |  |
| 34 |  | Упражнения в равновесии, перекаты. |  |
| 35 |  | Стойка на голове и руках. |  |
| 36 |  | Прыжки через коня в ширину. |  |
| 37 |  | Висы на гимнастической стенке. |  |
| 38 |  | Стойка на голове на оценку. |  |
| 39 |  | Прыжки через коня, козла. |  |
| 40 |  | Учёт по прыжкам в длину с места |  |
| 41 |  | Учёт по подтягиванию |  |
| 42 |  | Бег 6- минут учёт |  |
| 43 |  | Бег 20 метров учёт |  |
| 44 |  | Прыжки по Абалакову |  |
| 45 |  | Бег 3х10 метров |  |

**III четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов |
| 46 | **Баскетбол** | ТБ во время спортивных игр. | 10ч. |
| 47 |  | Перемещения в стойке баскетболиста. Эл НВС |  |
| 48 |  | Ведение мяча с изменением высоты. Броски в кольцо. |  |
| 49 |  | Остановки и повороты без мяча. Штрафные броски в кольцо. |  |
| 50 |  | Бросок мяча одной рукой от головы. Эл НВС |  |
| 51 |  | Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча в баскетболе с последующим броском. |  |
| 52 |  | Бросок мяча одной рукой в прыжке. |  |
| 53 |  | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| 54 |  | Правила игры Эл НВС |  |
| 55 |  | Штрафной бросок. Учебная игра. |  |
| 56 | **Волейбол** | Волейбол как спортивная игра. Правила игры. Техника безопасности. Передача мяча двумя руками в парах | 9ч. |
| 57 |  | Приём мяча снизу Эл НВС. Прием мяча снизу. |  |
| 58 |  | Передача мяча у сетки. Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом. |  |
| 59 |  | Передача мяча сверху в колоннах. Эл НВС. Нижняя прямая подача. |  |
| 60 |  | Приём мяча от сетки. Подводящие упражнения для выполнения передач. |  |
| 61 |  | Передача мяча в прыжке. Верхняя передача мяча над собой. |  |
| 62 |  | Приём мяча от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в парах. |  |
| 63 |  | Блокировка Эл НВС. Верхняя передача мяча через сетку. Закрепление технических приемов в волейболе: передачи, приема, подачи мяча. |  |
| 64 |  | Игра в три касания. Совершенствование техники верхней передачи. |  |
| 65 | **Футбол. Двусторонняя игра** | Удар и остановка летящего мяча. | 14ч. |
| 66 |  | Правила игры Эл НВС |  |
| 67 |  | Упражнения для развития гибкости. |  |
| 68 |  | Упражнения для развития ловкости. Эл НВС |  |
| 69 |  | Учебная игра |  |
| 70 |  | Удар по мячу головой. |  |
| 71 |  | Удар по мячу ср . частью подъёма. Эл НВС |  |
| 72 |  | Штрафные удары |  |
| 73 |  | Остановка мяча. Эл НВС |  |
| 74 |  | Передачи мяча в движении |  |
| 75 |  | Совершенствование техники игры |  |
| 76 |  | Совершенствование техники игры |  |
| 77 |  | Совершенствование техники игры |  |
| 78 |  | Учебная игра. Подведение итогов |  |

**IV четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов |
| 79 | **Лыжная подготовка** | Теоретические сведения. Лыжные гонки как вид спорта*.*  ТБ лыжного спорта. | 12ч. |
| 80 |  | Попеременные ходы- восстановление техники. |  |
| 81 |  | Вкатывание 4км Освоение техники лыжных ходов. |  |
| 82 |  | Одновременный одношажный ход. |  |
| 83 |  | Эстафета с передачей палок. |  |
| 84 |  | 4х сажный ход |  |
| 85 |  | « Коньковый» ход. Закрепление техники лыжных ходов. |  |
| 86 |  | Спуск с горы, поворот «плугом». Торможение «плугом». |  |
| 87 |  | Спуск в основной, низкой и высокой стойке. |  |
| 88 |  | Подъёмы в гору. |  |
| 89 |  | Дистанция 2 км на время. |  |
| 90 |  | Сдача нормативов |  |
| 91 | **Лёгкая атлетика** | Легкая атлетика как вид спорта. Тест. Преодоление препятствий. | 12ч. |
| 92 |  | Прыжки в длину. |  |
| 93 |  | Тройной прыжок |  |
| 94 |  | Прыжки в высоту. |  |
| 95 |  | Переменный бег. |  |
| 96 |  | Развитие выносливости |  |
| 97 |  | Повторный бег |  |
| 98 |  | Прыжки в длину на оценку. |  |
| 99 |  | Развитие быстроты |  |
| 100 |  | Прыжки в высоту на оценку. |  |
| 101 |  | Итоговое тестирование |  |
| 102 |  | Подведение итогов за год. |  |