**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**Муниципальное образовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа №3**

Программа рассмотрена на

заседании ШМО учителей

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №1 от \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю Утверждена решением

Директор МОУ СОШ №3 педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

М.п.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ДЛЯ \_\_\_\_8\_\_\_\_ КЛАССА**

Учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Букин А.М./

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Сивачев С.Ф./

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Раздел | Страница |
| **1.** | Пояснительная записка. | 3 |
| **2.** | Общая характеристика учебного курса. | 5 |
| **3.** | Место учебного курса в учебном плане. | 5 |
| **4.** | Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса. | 6 |
|  | **4.1.** Личностные результаты.  **4.2.** Метапредметные результаты.  **4.3.** Предметные результаты. | 6  9  11 |
| **5.** | Содержание программы. | 13 |
|  | **5.1.** Основы знаний о физической культуре.  **5.2.** Социально-педагогические основы.  **5.3.** Культурно-исторические основы.  **5.4.** Приемы закаливания.  **5.5.** Спортивные игры.  **5.6.** Легкая атлетика.  **5.7.** Гимнастика.  **5.8.** Требования к занятиям по физической культуре в зимнее время. | 13  13  13  13  15  16  16  17 |
| **6.** | Распределение программного материала. График прохождения материала. | 18 |
| **7.** | Тематическое планирование | 19 |
| **8.** | Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. | 24 |
| **9.** | Планируемые результаты изучения предмета. | 25 |
| **8.** | Учебно-методическое обеспечение. | 27 |
| **9.** | Учебно-методическое сопровождение. | 27 |
| **10.** | Нормативно-правовые документы. | 28 |
| **11** | Материально-техническое обеспечение. | 29 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа для 8 класса создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеуроч­ные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих задач:

1. содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;
10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
11. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогиче­ского процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидак­тических правил; расширение межпредметных связей.

На уроках физической культуры в 8 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физи­ческого воспитания. Вместе с тем особенностью урочных за­нятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, эле­менты единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубля­ются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физиче­скими упражнениями на основные системы организма (дыха­ние, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической куль­туры учащиеся 5—9 классов получают представления о физи­ческой культуре личности, её взаимосвязи с основами здоро­вого образа жизни, овладевают знаниями о методике самосто­ятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техни­ки безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальней­шего всестороннего развития Координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения дви­гательных действий, быстрота и точность двигательных реак­ций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливо­сти, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся ре­шению воспитательных задач: выработке привычки к само­стоятельным занятиям физическими упражнениями и избран­ными видами спорта в свободное время, воспитанию ценно­стных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение уча­щимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оцен­ки их физических возможностей и мотивов к самосовершен­ствованию.

**Оценка успеваемости по физической культуре** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень со­ответствующих знаний, степень владения двигательными уме­ниями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздо­ровительную и спортивную деятельность, выполнение учеб­ных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке сво­их достижений и достижений товарищей. Оценка должна сти­мулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения уче­ника в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению зна­ний в области физической культуры и ведению здорового об­раза жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широ­кие и гибкие методы и средства обучения для развития уча­щихся с разным уровнем двигательных и психических спо­собностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования второго поколения;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспита­ния личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Фе­дерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования ФГОС второго поколения;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
* Особенности ФГОС ООО

1. **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч в неделю. Тре­тий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств ручающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

* 1. Личностные результаты
* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной

духовное многообразие современного мира;

* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностял народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей iиформ социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* 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.

**В области нравственной культуры:**

1. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
2. способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и портивных мероприятий;
3. 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.

**В области трудовой культуры:**

* 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.

**В области эстетической культуры:**

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

1. владение умением осуществлять поиск информации по опросам 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 портом;
2. владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3. принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры:**

1. владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорный прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

1. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;
2. владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
3. владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: 6eг 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, 6eг на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному и; видов спорта;
4. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.
   1. **Метапредметные результаты**

* 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;
* умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

В области познавательной культуры:

* 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.

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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние 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, повы­шающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;
* 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнооб­разных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.
  1. **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая куль­тура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности; формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;

**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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние 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, повы­шающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;
* 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 её до собеседника.

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
   1. **Основы знаний о физической культуре**

Значение нервной система в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

* 1. **Социально-психологические основы**

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 личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

* 1. **Культурно-исторические основы**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

* 1. **Приемы закаливания**

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ).

* 1. **Спортивные игры**

**Баскетбол (базовый вид)**

1. ***Овладение техникой передвижения, остановок и стоек***

- Стойка игрока.

- Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения.

- Остановка в шаге.

- Остановка прыжком.

- Повороты без мяча и с мячом.

- Комбинация из вышеуказанных основных элементов передвижения.

**2*. Освоение ловли и передачи мяча.***

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивление соперника и совершенствование в освоенных упражнениях.

**3. *Освоение техники ведения мяча.***

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой.

**4. *Овладение техники бросков мяча.***

Броски одной и двумя руками в прыжке, с ходу

***5. Освоение индивидуальной техники защиты.***

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

1. ***Закрепление техники владения мячом.***

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***8. Освоение тактики игры***

- Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину.

- Нападение быстрым прорывом (3:2)

- Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.

- Взаимодействие трех игроков.

1. ***Овладение игрой.***

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, стритбола

***Теоретические знания по баскетболу* (**в процессе изучения раздела**)**

1. Правила игры в баскетбол.
2. Знание основ правильных техник игры.
3. Правила безопасности при игре в баскетбол.
4. Влияние занятий баскетболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

Волейбол.

Технические и тактические особенности игры в волейбол изучаются в процессе прохождения раздела «Подвижные и спортивные игры»

- прием и передача мяча

- верхняя и нижняя подачи

- атакующие удары

* 1. **Легкая атлетика.**

1. ***Овладение техникой спринтерского бега.***

Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50 до 80м, скоростной бег до 70м, бег на результат 60м (ЭТ-60м), эстафеты с ускорением до 100м, челночный бег 3-4х10м.

1. ***Овладение техникой длительного бега.***

Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 (1500)м, бег без учета времени (контроль) – 3км, эстафеты с ускорением от 100 до 200м

1. ***Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги.***

Прыжок с 11-13 шагов разбега.

1. ***Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.***

Прыжок с 7-9 шагов разбега.

1. ***Овладение техникой метания мяча на дальность.***

Метание с 1-3 шагов в стенку, в цель с 10-12 м, в парах на дальность с 4-5 шагов с утяжеленным мячом – 150 гр.

***Теоретические знания по легкой атлетике (****в процессе изучения раздела****)***

1. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2. Название разучиваемых упражнений.
3. Знание основ правильной техники
4. Правила соревнования в беге, прыжках, метаниях.
5. Разминка легкоатлета.
6. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.
7. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
   1. **Гимнастика**
8. ***Строевые упражнения.***

Выполнение команды: «Прямо», повороты в движении направо и налево.

Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне.

Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

1. ***Общеразвивающие упражнения на месте и в движении***

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

1. ***Висы и упоры.***

***Мальчики***: подъем завесом (вне), вис на подколенниках опускание через стойку на руках в упор присев, подтягивание в висе.

***Девочки***: упор на жерди и опускание вперед на висе присев, подтягивание в висе лежа.

1. ***Опорные прыжки***

***Мальчики:*** прыжки, согнув ноги через козла в длину 115 см.

***Девочки:*** прыжки боком с поворотом 90° через козла в ширину 110 см.

1. ***Акробатические упражнения.***

***Мальчики:*** кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках.

***Девочки:*** равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

1. ***Силовые упражнения гимнастики.***

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

***Теоретические знания.***

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.
   1. **Требования к занятиям по физической культуре в зимнее время.**

В соответствии с письмом министерства образования от 27.11.1995 г. №1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период третья четверть может быть отдана развитию общих физических качеств, заменяя лыжную подготовку следующими видами физической активности:

1. В основной школе:
2. Общеразвивающие (ОРУ) и силовые упражнения (СУ).
3. Минифутбол на снегу или в спортивном зале (учитывая погодные условия).
4. Снежный снайпер – метание снежками в цель (б/б щит).
5. Эстафеты общефизической подготовки.
6. Кроссы: 4-5 км.

контрольный результат 3км.

Основные требования к этим формам занятий.

1. Все средства физической подготовки должны содействовать воспитанию общей выносливости учащихся.
2. Учитель имеет право самостоятельно определять содержание занятий, основываясь на интересе учащихся.
3. Для тех учащихся, кто желает и имеет возможность заниматься лыжной подготовкой дать рекомендации для самостоятельных занятий или посоветовать записаться в ДЮСШ на отделение лыжной подготовки (помочь связаться с тренерами ДЮСШ).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 24 |
| 1.3 | Спортивные игры – баскетбол. | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | ОФП | 15 |
| 2 | **Вариативная часть (3й час)** | **27** |
| 2.1 | Спортивные и подвижные игры | 20 |
| 2.2 | Президентский тест (Кросс 1 км, прыжок в длину с места, силовые упр.) | 3 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 4 |

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| 1 | Легкая атлетика | 16 часов |  |  |  |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  |  |  |
| 3 | Спортивные игры – баскетбол |  |  |  |  |
| 4 | Подвижные и спортивные игры |  |  |  |  |
| 5 | ОФП |  |  |  |  |
| Количество часов | | 27 | 21 | 30 | 23 |

**7 Тематическое планирование**

(составлено с учетом погодно-климатических условий, позволяет варьировать занятия на открытом воздухе и занятиями в спортивном зале). Подвижные и спортивные игры – *прописаны курсивом*.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ ур.** | **Разделы и темы** | | **Проведено** |
| **I четверть** | | | |
| **Легкая атлетика – 16 ч** | | | |
| 1. | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Низкий старт. Бег с ускорениями 50-70м |  |
| 2. | 2 | Кросс 1 км. Бег с ускорениями 50-60м. Силовые упр. (СУ). |  |
| 3. | 3 | Кросс 1 км. Л/а эстафета. Многоскоки. |  |
| 4. | 4 | С-ние техники бега на дистанции 60м. Метания на дальность с разбега. Многоскоки. |  |
| 5. | 5 | Бег с ускорениями. Прыжки в длину с разбега. |  |
| 6. | 6 | Бег 60м (КУ). С-ние техники прыжка в длину с разбега |  |
| 7. | ***1.*** | *Подвижные и спортивные игры – минифутбол по упр. правилам (м/ф)* |  |
| 8. | 7 | Эстафеты с ускорением до 150м |  |
| 9. | 8 | Бег без учета времени 3 км. СУ |  |
| 10. | 9 | С-ние техники бега на дистанции 500м (дев), 1000 (мал). Игра в м/ф по упр правилам. |  |
| 11. | 10 | Кросс 1 км. Многоскоки. СУ. |  |
| 12. | 11 | Бег 500 м (дев), 1000м (мал). СУ |  |
| 13. | 12 | Кросс 1 км. Л/а эстафета 2Х200м. |  |
| 14. | 13 | Кросс 3 км без учета времени. |  |
| 15. | ***2.*** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе* |  |
| 16. | 14 | Бег на результат 500 м (дев), 1000 м (мал) |  |
| 17. | 15 | Кросс 2 км. СУ. М/ф |  |
| 18. | **1/** | Президентский тест. Кросс 1 км. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мал). |  |
| 19. | 16 | Резерв – 1 ч (Сдача, пересдача зачетов по л/а.) |  |
| 20. | ***3****.* | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе* |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 10ч** | | | |
| 21. | 1 | Т.Б. при занятиях б/б. С-ние бросков по кольцу от щита одной. |  |
| 22. | 2 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.  Атака кольца с ходу. |  |
| 23. | ***4.*** | *Подвижные и спортивные игры – игра в б-л по упр правилам* |  |
| 24. | 3 | Передача мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствование передвижения и остановки с пас. сопротивлением. |  |
| 25. | 4 | С-ние техники двойного шага – атака кольца слева |  |
| 26. | ***5.*** | *Подвижные и спортивные игры – игра в б-л по упр. правилам* |  |
| 27. | 5 | Нападение быстрым прорывом 3:2 |  |
| **II четверть** | | | |
| 28/1 | 6 | Техника броска одной сверху |  |
| 29/2 | 7 | Финты и обводки |  |
| 30/3 | **6.** | *Подвижные и спортивные игры - игры с элементами баскетбола* |  |
| 31/4 | 8 | Способы групповой защиты. Игра 5х5 |  |
| 32/5 | 9 | Зональная защита. Б-л 5х5 |  |
| 33/6 | **7.** | *Подвижные и спортивные игры - подвижные игры с элементами баскетбола* |  |
| 34/7 | 10 | Учебная игра в баскетбол 2х стор. 5х5 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 18ч** | | | |
| 35/8 | 1 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне. |  |
| 36/9 | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.  Кувырки вперед, назад слитно. |  |
| 37/10 | 3 | Стойка на голове. Стойка на руках |  |
| 38/11 | **8.** | *Подвижные и спортивные игры – повторение приемов и передач в волейболе. Прямой атакующий удар.* |  |
| 39/12 | 4 | Совершенствование стойки на голове и руках. Лазание по канату. |  |
| 40/13 | 5 | Длинный кувырок вперед |  |
| 41/12 | **9.** | *Подвижные и спортивные игры – уч. игра в волейбол* |  |
| 42/13 | 6 | Акробатические соединения. Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |
| 43/14 | 7 | Акробатические соединения. Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |
| 44/15 | **10.** | *Подвижные и спортивные игры – уч. Игра в волейбол* |  |
| 45/16 | 8 | Висы и упоры. Подъем завесом (вне), вис на подколенниках опускание через стойку на руках в упор присев, подтягивание в висе. Упор на жерди и опускание вперед на висе присев, подтягивание в висе лежа. |  |
| 46/17 | 9 | Висы и подтягивание из висов. Подъём переворотом и соскок боком к снаряду |  |
| 47/18 | **11.** | *Подвижные и спортивные игры – с-ние приемов и передач мяча* |  |
| 48/19 | 10 | Повторение опорного прыжка. |  |
| 49/20 | **2/** | Президентские тесты – поднимание туловища из положения лежа. Сдача зачетов по гимнастике |  |
| 50/21 | 11 | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок. |  |
| **III четверть** | | | |
| 51/1 | 12 | Передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. СУ гимнастики. |  |
| 52/2 | 13 | Упражнения в равновесии. |  |
| 53/3 | **12.** | *Подвижные и спортивные игры – с-ние атакующих ударов. Уч. игра* |  |
| 54/4 | 14 | Закрепление опорного прыжка ноги врозь через козла |  |
| 55/5 | 15 | Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла |  |
| 56/6 | 16 | Гимнастическая полоса препятствий. |  |
| 57/7 | **3/** | Президентские тесты – сгибание разгибание рук в упоре лежа |  |
| 58/8 | 17 | Опорный прыжок. Выполнение упражнений в равновесии, висах. |  |
| 59/9 | 18 | Сдача зачетов по гимнастике. |  |
| **Баскетбол** – 8ч | | | |
| 60/10 | **13.** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с баскетбольным мячом* |  |
| 61/11 | 1 | Совершенствование ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника. |  |
| 62/12 | 2 | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок в движении. |  |
| 63/13 | 3 | С – ние техники двойного шага слева и права. |  |
| 64/14 | 4 | Индивидуальные и командные действия в защите и нападении |  |
| 65/15 | 5 | Нападение быстрым прорывом 1:0, 2:1, 3:2 |  |
| 66/16 | 6 | Учебная игра в баскетбол 5х5 |  |
| 67/17 | 7 | С-ние скоростно-силовых качеств. Стритбол 3х3 |  |
| 68/18 | 8 | Учебная игра в баскетбол 5х5. |  |
| **ОФП** – 15ч | | | |
| 69/19 | 1 | Бег 1км. СУ гимнастики. |  |
| 70/20 | 2 | Бег 2 км. Техника метания в цель. |  |
| 71/21 | **14.** | *Подвижные и спортивные игры – мини-футбол.* |  |
| 72/22 | 3 | Бег 1 км. Челночный бег 5м – 2 мин. |  |
| 73/23 | 4 | Бег 1 км. Прыжковые упр. Комплексное отжимание |  |
| 74/24 | **15.** | *Подвижные и спортивные игры – волейбол.* |  |
| 75/25 | 5 | Бег 1 км. Метание в цель. |  |
| 76/26 | 6 | Бег 1.5 км. СУ гимнастики. Комплексное отжимание. |  |
| 77/27 | 7 | Бег 300м на время. Лазание по канату. |  |
| 78/28 | 8 | Бег 3,5 км без учета времени. |  |
| 79/29 | 9 | Сдача (пересдача зачетов) по ОФП |  |
| 80/30 | **16.** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с мячом* |  |
| **IV четверть** | | | |
| 81/1 | 10 | Бег 2 км. СУ гимнастики. |  |
| 82/2 | 11 | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. |  |
| 83/3 | **17.** | *Подвижные и спортивные игры – волейбол* |  |
| 84/4 | 12 | Бег 3 км. ОРУ в парах. |  |
| 85/5 | 13 | Челночный бег 3х10м с кубиками. СУ. |  |
| 86/6 | 14 | Бег 1 км. Сдача зачетов по ОФП (КУ) |  |
| 87/7 | **18.** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе* |  |
| 88/8 | 15 | Резерв (сдача, пересдача зачетов по ОФП). М/ф |  |
| **Легкая атлетика** – 11ч | | | |
| 89/9 | 1 | Кросс 1км. Техника эстафетного бега |  |
| 90/10 | 2 | Бег с ускорениями 100-150м |  |
| 91/11 | **19.** | *Подвижные и спортивные игры – м.ф* |  |
| 92/12 | 3 | Спринтерский бег 60м. С-ние техники. Эстафетный бег. |  |
| 93/13 | 4 | Бег 60м на время. Метание с разбега на дальность. СУ |  |
| 94/14 | 5 | Кросс 2 км. Прыжки в длину. СУ |  |
| 95/15 | 6 | Смешанная эстафета (Шведская) |  |
| 96/17 | **4/** | Президентский тест: кросс 1км, прыжки в длину с места, подтягивание (мал.) |  |
| 97/18 | **20.** | *Подвижные и спортивные игры – мини-футбол* |  |
| 98/19 | 7 | Смешанная эстафета (600, 400, 200, 100м). СУ |  |
| 99/20 | 8 | Бег на время 500м (дев), 1000м (мал). |  |
| 100/21 | 9 | Кросс 3 км без учета времени. |  |
| 101/22 | 10 | Кросс 1км, ОРУ л/а |  |
| 102/23 | 11 | Медленный бег 20 мин. Сдача зачетов по л/а |  |

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сивачев С.Ф.

**8 УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В 8 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Оценка** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег на 60м с высокого старта** | 8,5 с | 9,0 с | 10,2 с | 9,4 с | 9,8 с | 10,8 с |
| 1. **Бег 1000 м** | 4 мин | 4 мин 20 с | 5 мин | 4 мин 20 с | 5 мин | 5 мин 40 с |
| **3. Челночный бег 3x10 м** | 8,0 с | 8,6 с | 9,1 с | 8,6 с | 9,2 с | 9,9 с |
| 1. **Прыжок в длину с места** | 200 см | 190 см | 170 см | 190 см | 175 см | 160 см |
| **5.Поднимание**туловища из положения лежа ноги сог­нуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное по­ложение, руки за головой, в течение **1**мин | 40 раз | 35 раз | 27 раз | 35 раза | 30 раз | 23 раза |
| **6. Подтягивание**  *Мальчики*— из виса на высокой перекладине .*Девочки*— из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 10 раз | 7 раз | 5 раз | 19 раз | 15 раз | 8 раз |

**Оценка техники выполнения упражнения**

**в технических и игровых видах (разделах) физической культуры – текущий, промежуточный (тематический) контроль**

2 «не удовлетворительно» - не выполнена основа техники

3 «удовлетворительно» - выполнена основа техники, значительные нарушения в деталях техники не препятствующих выполнению основы техники

4 «хорошо» - выполнена основа техники, незначительные нарушения в деталях техники

5 «отлично» - выполнена основа техники, детали техники сходны (стремятся) к выполнению сопоставимому с общепризнанным идеалам выполнения техники

**Оценка технических и тактических действий в спортивных играх.**

**текущий, промежуточный (тематический) контроль**

Оценка, в учебных спортивных играх, выставляется комплексно. При оценивании игровых действий обучающегося в расчет берутся основы и детали техники отдельных упражнений, выполняемых обучающимся (основы и детали техники отдельных элементов игры – игровая стойка, передвижения в игровой стойке, бросок, прием мяча, технику передачи и т.д.), тактические действия обучающегося. Выполнение (не выполнение) технических и тактических указаний учителя при взаимодействии с другими обучающимися во время учебной игры.

2 «не удовлетворительно» - грубое нарушение техники безопасности во время игры, не выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, не выполнение тактических указаний учителя.

3 «удовлетворительно» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов, значительные нарушения деталей техники, не выполнение тактических и технических указаний учителя.

4 «хорошо» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, незначительные нарушения в деталях техники, выполнение тактических указаний учителя.

5 «отлично» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, детали техники сходны (стремятся) к выполнению сопоставимому с общепризнанным идеалам (эталоном) выполнения техники, выполнение тактических указаний учителя.

**9 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Обучающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
2. характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. 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;
4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
5. 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.

**получит возможность научиться:**

1. 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;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

научится:

1. 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 выполне­нии, 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;

1. 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.

**получит возможность научиться:**

1. вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
2. проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­но и способности 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 хоро­ню освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

1. выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;
2. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

**получит возможность научиться:**

1. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
2. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
3. осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;
4. выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
2. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник. Редакция М.Я. Виленского.
3. «Физическая культура» 8-9 кл. Учебник, Лях В.И.
4. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 класс, Должников И.И.
5. Пособие для учителя на сайте издательства http://prosv.ru

Все учебники по заключения Федерального экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации соответствуют основным требованиям к содержанию, обеспечивают преемственность уровней образования.

В задачи данной программы физического воспитания обучающихся включаются приобретение необходимых знаний, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, повышения трудоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Министерством образования и науки Российской Федерации рекомендуются использовать следующие программы по физической культуре

1. Стандарт ООО по физической культуре
2. Примерная программа по физической культуре – стандарты второго поколения. 2012г.
3. Рабочая программа по физической культуре. ФГОС. В.И.Лях. 2012г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007 г.
5. Программа по физической культуре учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Авторы-составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, JI. В. Каверкина, 2004 г.
6. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.**
   1. Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.-М.: Дрофа, 2004.(Федеральный компонент государственного стандарта образования, утверждён приказом Минобразования России от 5.03.2004 г. №1089. Федеральный базисный план и примерные учебные планы, утверждён приказом Минобразования России от 9.03.2004 г. №1312)
   2. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний [Текст]: учебник / В.П.Лукьяненко. - М. : «Советский спорт», 2005.
   3. Матвеев А. П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре [Текст] : / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа 2001.
   4. Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы [Текст] : библиотека учителя физической культуры / А. П. Матвеев. - М: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2002.
   5. Матвеев А. П. Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады [Текст] : методическое пособие / А. П. Матвеев, А. А. Красников, А. Б. Лагутин. - М. : Дрофа, 2003.
   6. Мишин Б. И Настольная книга учителя физической культуры [Текст] : справочно- методическое пособие / Б. И. Мишин. - М. : «ACT Астрель», 2003.
   7. Кузнецов В. С. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9-11 классы [Текст] : учебное пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий - М. : ACT - ПРЕСС ШКОЛА, 2003.
   8. Погадаев Г. И Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения [Текст] : методическое пособие / Г. И. Погадаев. - М. : Дрофа, 2005.

Ю.Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник» [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко - М. : «Физкультура и спорт», 2004.

11.Царик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта [Текст] : Справочник / А. В. Царик. - М. : «Советский спорт», 2005.

**12.** **НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ.**

5.1. Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации и мин. образования Тверской области.

* + 1. Указ Президента РФ **от** 30 июля 2010 года №948 «О проведении

Всероссийских спортивных соревнований школьников»

* + 1. Приказа МО и науки РФ от 30.08 2010г. «О введении третьего часа физкультуры в школе».
    2. Приказ МО РФ об утверждении ФГОС ООО.
    3. Приказ Министерства образования Тверской области об опережающем введении ФГОС ООО в 2012-13 уч.году.
    4. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. - 2002. С.66-69.
    5. **СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" принятые постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва**

1. **Материально-техническое обеспечение.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечания |
| 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7  1.8  1.9 | Аудиоцентр  Мультимедийный компьютер  Сканер  Принтер лазерный  Медиапроектор с экраном и ноутбуком  Копировальный аппарат  Цифровой фотоаппарат. Видеокамера. |  | Из базы школы |
| Учебно-практическое и лабораторное оборудование | | | |
| 2.1 | Зал гимнастический  Зал игровой | 1  1 | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми и туалетами для мальчиков и девочек |
| 2.2 | Стенка гимнастическая | 20 |  |
| 2.3 | Бревно гимнастическое высокое | 1 |  |
| 2.4 | Козел гимнастический | 1 |  |
| 2.5 | Перекладина гимнастическая | 1 |  |
| 2.6 | Канат для лазанья с механическим креплением | 4 |  |
| 2.7 | Мост гимнастический подкидной | 2 |  |
| 2.8. | Гантели наборные | 4 п |  |
| 2.9 | Маты гимнастические | 12 | (поролон) |
| 2.10 | Мяч набивной | 3 | 2 – 1 кг, 1 – 2кг. |
| 2.11 | Мяч малый теннисный | 20 |  |
| 2.12 | Скакалка гимнастическая | Компл. |  |
| 2.13 | Палка гимнастическая | 6 и 8 | Дерево, пластик |
| 2.14 | Планка и стойки для прыжков в высоту | Компл. |  |
| 2.15 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 1 |  |
| 2.16 | Рулетка измерительная, 10м | 1 |  |
| 2.17 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 1 |  |
| 2.18 | Мячи баскетбольные | 20 |  |
| 2.19 | Сетка волейбольная со стойками | 1 |  |
| 2.20 | Мячи волейбольные | 5 |  |
| 2.21 | Мячи футбольные | 2 |  |
| 2.22 | Аптечка универсальная | 2 |  |
| 2.23 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 2 |  |
| 2.24 | Сектор для прыжков в длину | 1 |  |
| 2.25 | Площадка игровая, комбинированная (футбол, баскетбол) | 1 | Открытая, с мягким покрытием |
| 2.26 | Дорожка гимнастическая |  |  |