|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №1 от 28.08.2020г.  Руководитель МО\_\_\_\_\_ /Бугаева О.В. | Согласовано  Председатель МС МБОУ Холмогорской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Гашкова Т.А.  Протокол №1 от 30.08.2020. | Утверждаю  Директор МБОУ  Холмогорской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кузнецов С.В.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  0т 01.09.2020г. |

Рабочая программа

По \_физической культуре

Для \_\_\_\_8\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса

На 2020 /2021 учебный год

Составлена учителем

Михайловой Ольгой Викторовной

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программой основного общего образования и в соответствии с рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы» (М.: Просвещение, 2012 г.).

Автор учебно-методического комплекта А.П. Матвеев. Учебник: «Физическая культура». 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2018 г.

Количество учебных часов по программе: 105 часов.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом : 68 часа, по 2 часа в неделю (1 час внеурочной деятельности).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание программы | Количество часов | Планируемые результаты обучения |
| **1** | **Знания о физической культуре.** | 1 | **Характеризовать** основные причины возрождения Олимпийских игр.  **Характеризовать** Пьера де Кубертена как французского учёного просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире.  **Называть** основные цели Олимпийских игр и **раскрывать** их гуманистическую направленность.  **Объяснять** смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр.  **Раскрывать** историческую роль  А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения.  **Приводить** примеры интенсивного развития олимпийского движения в  России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение  Всероссийских Олимпиад и т. п.  **Рассказывать** о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.  **Раскрывать** понятие «физическая  подготовка».  **Раскрывать** понятие «физическая  подготовленность».  **Раскрывать** связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.  **Определять** направленность раз-  вития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья.  **Характеризовать** основные показатели физической нагрузки и **дозировать** её величину в соответствии с этими показателями.  **Раскрывать** основные правила развития физических качеств и **руководствоваться** ими при планировании занятий физической подготовкой.  **Характеризовать** признаки утомления во время занятий физической подготовкой, **определять** степень утомления и **регулировать** величину  физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков. |
| 2 | **Гимнастика с основами акробатики** | 10 | **Описывать** технику упражнений,  входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения.  **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях  и в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику опорного  прыжка и **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способ их исправления.  **Демонстрировать** технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику опорного  прыжка и **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом  эталонной техники.  **Описывать** технику упражнений  из гимнастической комбинации на  бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности.  **Описывать** технику упражнений  из гимнастической комбинации на  невысокой перекладине, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику выполнения  упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях,  **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом  эталонной техники.  **Описывать** технику упражнений  из гимнастической комбинации на  разновысоких брусьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники.  **Характеризовать** ритмическую  гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья информирование культуры движений.  **Составлять** индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и **характеризовать** особенности самостоятельного  их освоения.  **Демонстрировать** композиции  ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности. |
| 3 | **Лёгкая атлетика** | 11 | **Описывать** технику выполнения  старта с опорой на одну руку, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способыих исправления.  **Демонстрировать** старт с опорой  на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением).  **Описывать** технику выполнения  спринтерского бега, **анализировать**  правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат.  **Описывать** технику гладкого равномерного бега, **определять** её отличие от техники спринтерского бега, **анализировать** правильность выполнения, **находить** ошибки и способы  их исправления.  **Демонстрировать** технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м.  **Описывать** технику выполнения  прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).  **Описывать** технику выполнения  метания малого мяча по движущейся мишени, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). |
| 4 | **Лыжные гонки** | 6 | **Описывать** технику одновременного одношажного хода, **анализировать** правильность её выполнения,  **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику пере-  движения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м).  **Описывать** технику перехода с  одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного  двухшажного хода на одновременный одношажный ход; **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м – девочки и 2000 м – мальчики).  **Описывать** технику торможения  упором, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона.  **Описывать** технику поворота упором, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона.  **Описывать** технику преодоления  небольших трамплинов, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику пре-  одоления трамплинов высотой 40–  50 см во время спуска с небольшого пологого склона. |
| 5 | **Спортивные игры** | 40 | **Раскрывать** значение занятий  спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. |
| *5.1* | *Баскетбол* | 12 | **Использовать** игру в баскетбол  как средство организации активного отдыха и досуга.  **Выполнять** правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.  **Описывать** технику передвижения в стойке баскетболиста и **использовать**  её в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, **использовать** её в процессе  игровой деятельности.  **Описывать** технику остановки двумя шагами и **использовать** её в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику остановки  прыжком и **использовать** её в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику ловли мяча  после отскока от пола и **демонстрировать** её в процессе игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.  **Использовать** ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. |
| *5.2* | *Волейбол* | 21 | **Использовать** игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.  **Выполнять** правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.  **Описывать** технику нижней боковой подачи, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.  **Описывать** технику приёма мяча,  летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.  Активно **взаимодействовать** с  игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника. |
| *5.3* | *Футбол* | 7 | **Использовать** игру в футбол как  средство организации активного отдыха и досуга.  **Выполнять** правила игры в фут-  бол в процессе соревновательной  деятельности.  **Описывать** технику ведения мяча  разными способами, **анализировать**  правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности.  **Описывать** особенности техники  выполнения передачи мяча на разные расстояния и **использовать** эти передачи в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику удара с раз-  бега по катящемуся мячу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности. |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс 2 часа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов. | Дата план | Дата факт |
|  | **I четверть** | |  |  |
|  | **Знание о физической культуре -1** | |  |  |
| 1 | Возрождение олимпийских игр. Т.Б. | 1 | 02.09 |  |
|  | **Физическое совершенствование** | |  |  |
|  | **Легкая атлетика-6** | |  |  |
| 2 | Челночный бег 3 х 10 м. | 1 | 07.09 |  |
| 3 | Эстафетный бег. | 1 | 09.09 |  |
| 4 | Прыжки в длину с места. | 1 | 14.09 |  |
| 5 | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 16.09 |  |
| 6 | Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м. | 1 | 21.09 |  |
| 7 | Бег на 30 м., 60м. с высокого старта. | 1 | 23.09 |  |
|  | **Баскетбол-6** | |  |  |
| 8 | История баскетбола. Основные правила и приемы игры. Т.Б. | 1 | 28.09 |  |
| 9 | Ловля мяча двумя руками. | 1 | 30.09 |  |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 | 05.10 |  |
| 11 | Ведение мяча правой и левой рукой. | 1 | 07.10 |  |
| 12 | Броски мяча в кольцо. | 1 | 12.10 |  |
| 13 | Ведение мяча и бросок в кольцо. | 1 | 14.10 |  |
|  | **Волейбол-4** | |  |  |
| 14 | Техника передвижений и остановок. Т.Б. | 1 | 19.10 |  |
| 15-16 | Техника приема и передачи мяча. | 2 | 21.10  26.10 |  |
| 17 | Подача мяча. | 1 | 28.10 |  |
|  | **II четверть** | |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика с элементами акробатики-10** | |  |  | |
| 18 | История гимнастики. ОРУ на развитие гибкости. Т.Б. | 1 | 09.11 |  |
| 19 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | 11.11 |  |
| 20 | Кувырок назад из сойки на лопатках в полушпагат. | 1 | 16.11 |  |
| 21 | Упражнения на гимнастической скамейке и бревне. | 1 | 18.11 |  |
| 22 | Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. | 1 | 23.11 |  |
| 23 | Упражнения на невысокой перекладине. | 1 | 25.11 |  |
| 24 | Упражнения на «шведской» стенке. | 1 | 30.11 |  |
| 25 | Упражнения на брусьях. | 1 | 02.12 |  |
| 26 | Ритмическая гимнастика. | 1 | 07.12 |  |
| 27 | Прыжки через скакалку. Вращение обруча. | 1 | 09.12 |  |
| **Волейбол-5** | |  |  | |
| 28 | Техника передвижений и остановок. Т.Б. | 1 | 14.12 |  |
| 29 | Техника приема и передач мяча в парах. | 1 | 16.12 |  |
| 30 | Техника поворотов и стоек. | 1 | 21.12 |  |
| 31 | Техника блокирования. | 1 | 23.12 |  |
| 32 | Техника верхней и нижней подачи. | 1 | 28.12 |  |
| **III четверть** | |  |  | |
| **Лыжные гонки-6** | |  |  | |
| 33 | Попеременный двухшажный ход. Т.Б. | 1 | 11.01 |  |
| 34 | Одновременный одношажный ход. | 1 | 13.01 |  |
| 35 | Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». | 1 | 18.01 |  |
| 36 | Торможение «плугом». | 1 | 20.01 |  |
| 37 | Торможение и поворот упором. | 1 | 25.01 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Преодоление бугров и впадин. | 1 | 27.01 |  |
| **Волейбол-7** | | | | |
| 39 | Прием и передача мяча в парах. | 1 | 01.02 |  |
| 40 | Повороты и стойки. | 1 | 03.02 |  |
| 41 | Подача мяча на точность. | 1 | 08.02 |  |
| 42 | Тактика нападения. | 1 | 10.02 |  |
| 43 | Тактика защиты | 1 | 15.02 |  |
| 44 | Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | 17.02 |  |
| 45 | Передача у стены. | 1 | 22.02 |  |
| **Футбол 7** | | | | |
| 46 | Основные приёмы футбола. Т.Б. | 1 | 24.02 |  |
| 47 | Ведение мяча. | 1 | 01.03 |  |
| 48 | Передача мяча в парах. | 1 | 03.03 |  |
| 49 | Удар с разбега по катящемуся мячу. | 1 | 10.03 |  |
| 50 | Удары мяча по воротам. | 1 | 15.03 |  |
| 51 | Тактика нападения и угловой удар. | 1 | 17.03 |  |
| 52 | Тактика защиты. | 1 | 22.03 |  |
| **IV четверть** | | | | |
| **Баскетбол -6 часов** | | | | |
| 53 | Ведение мяча. | 1 | 01.04 |  |
| 54 | Техника ловли и передачи мяча двумя руками. | 1 | 02.04 |  |
| 55 | Техника поворотов без мяча и с мячом. | 1 | 05.04 |  |
| 56 | Остановка прыжком. | 1 | 07.04 |  |
| 57 | Ловля мяча после его отскока от пола. | 1 | 12.04 |  |
| 58 | Ведение мяча и бросок мяча в корзину. | 1 | 14.04 |  |
|  | **Волейбол - 5 часов** |  |  | |
| 59 | Подача мяча не точность. | 1 | 19.04 |  |
| 60 | Техника нападающего удара. | 1 | 21.04 |  |
| 61 | Тактика нападения. | 1 | 26.04 |  |
| 62 | Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | 28.04 |  |
| 63 | Передвижение и остановки. | 1 | 05.05 |  |
|  | **Легкая атлетика-5** |  |  | |
| 64 | Промежуточная аттестация | 1 | 12.05 |  |
| 65 | Бег на 30 м., 60м. с высокого старта. | 1 | 17.05 |  |
| 66 | Бег на 60 м с высокого старта. | 1 | 19.05 |  |
| 67 | Прыжок в длину с места. | 1 | 24.05 |  |
| 68 | Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м. | 1 | 26.05 |  |