**г. Ростов-на-Дону**

**Муниципальное бюджетноеобщеобразовательное учреждение**

**Города Ростова-на-Дону**

**«Лицей многопрофильный №69»**

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор лицея

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В.Яровой

Приказ от 31.08.2020г.№\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень образования (класс): основное общее, 8 класс

Количество часов: 70

Учитель: Степанова Татьяна Алексеевна

Программа разработана на основе

Примерной программы по Физической культуре 8 класс, основной курс, автор-составитель В.И,Лях, М.:Просвещение,2014

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре 8 класс построена и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

2. Приказ Минобразования России об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

. 3. Авторская программа В.И. Лях «Физическая культура» М. Просвещения 8 класс, утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования

4. Федеральный перечень учебников , рекомендованных (допущенных) к использованию в общеобразовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования

 **Цели и задачи изучения физической культуры в лицеи**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью направлено на достижение следующих **целей:**

 - укрепление здоровья, совершенствуя физические качества;

- осваивание определённых двигательных действий;

- развитие мышление, творчества и самостоятельности;

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни.

Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***Задачи***:

* целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

 **Основные содержательные линии**

 Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Через весь курс обучения проходят следующие ключевые содержательные линии, которые интегрируются на модельной основе

* Основы православной культуры;
* Антикоррупционное просвещение;
* Экологическое образование;
* Энергосберегающие технологии;
* Здоровьесберегающие технологии.

С целью повышения финансовой грамотности обучающихся лицея в рамках реализации Проекта «содействия повышению уровня финансовой грамотности населения и развитию финансового образования в Российской Федерации (Минфин России) во взаимодействии с Роспотребнадзором, Банком России, Минобрнауки и Минэкономразвития России и другими ведомствами и организациями, в предмет физическую культуры интегрируется на модульной основе темы рекомендованной данной инициативой

**Обще учебные умения, навыки и способы деятельности.**

 В процессе овладения физической культурой происходит формирование обще учебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, с изменением физической нагрузки с учётом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований. Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: знать/понимать – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; уметь – владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности – использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

-на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно- половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы)

 -на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

-на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

 -на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями

 **Общая характеристика учебного предмета**

В программе для **8 класса** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

 **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс "Физическая культура" изучается в 8 классе из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с календарным учебным графиком на 2020-2021 учебный год в календарном планировании 8 классах будет 8«А»- \_\_ 8 «Б»-\_\_\_\_ 8«В»-\_\_\_\_ 8 «Г»-\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Классы**  | **Тема**  | **Программа**  | **КТП**  |
| **1** | **8-е** | Легкая атлетика Баскетбол ГимнастикаВолейбол Легкая атлетика  | **17****12****9****11****21** | **8А** | **8Б** | **8В** | **8Г** |
|  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **70** |  |  |  |  |

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* значение 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 учителю, 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 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; 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 коллективного и индивидуального безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
* осознание значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в области познавательной, нравственной, трудовой, эстетической ,коммуникативной культуры, а так же в области физической культуры.

**Метапредметные результаты.**

* Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
* 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 формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.
* Метапредметные результаты проявляются в области познавательной, нравственной, трудовой, эстетической, коммуникативной культуры, а так же в области физической культуры.

**Предметные результаты.**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результат 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;
* 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; оценивать текущее состояние организма и опредлять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений ,учитывающих индивидуальные особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметны результаты освоения программного материала, так же как личностные и метапредметные проявляются в области познавательной, нравственной, трудовой, эстетической ,коммуникативной культуры, а так же в области физической культуры.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе(экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия)**. Физическое развитие человека

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Изменение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации в висе на перекладине (юноши и девушки).

***Легкая атлетика*.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность и в цель.

***Спортивные игры.*** Баскетбол. Игра по правилам

Волейбол. Ирга по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка**. Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики***. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика***. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол, волейбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

 **Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:− старт не из требуемого положения; − отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; − бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; − несинхронность выполнения упражнения.

 **Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

 Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

 Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценивание и аттестация учащихся, освобожденных от уроков физической культуры по состоянию здоровья.**

С учащимися, освобождёнными от уроков физической культуры и отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, соблюдается дифференцированный и индивидуальный подход к организации занятий (посильное участие на уроке, изучение теоретического материала и т.п.). Оценивание данной категории учащихся производится в обязательном порядке на основании Письма Минобразования РФ "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

**Контрольно- измерительные материалы для обучающихся 8-х классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Упражнения  |  **Мальчики**  | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 30м (сек) | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 5,2 | 5,5 | 5,8 |
| 2 | Бег 60м (сек) | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,3 | 10,8 |
| 3 | Челночный бег 3х10м (сек.) | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,7 | 9,2 | 9,8 |
| 4 | Челночный бег 4х9м (сек.) | 10,0 | 10,4 | 10,8 | 10,6 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Бег 1000м (мин.) | 4,05 | 4,20 | 5,10 | 4,50 | 5,10 | 5,55 |
| 6 | 6-минутный бег (расстояние м) | 1430 | 1250 | 1050 | 1230 | 1050 | 830 |
| 7 | Бег 2000м (мин.) | 9,40 | 10,40 | 11,40 | 10,40 | 12,00 | 13,10 |
| 8 | Метание мяча 150 гр. (м) | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 9 | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 190 | 170 | 185 | 170 | 155 |
| 10 | Подтягивание (кол-во) | 9 | 7 | 5 | 17 | 13 | 9 |
| 11 | Подъем туловища за 30сек. | 29 | 26 | 20 | 22 | 20 | 16 |
| 12 | Подъем туловища за 60сек. | 44 | 39 | 34 | 39 | 34 | 29 |
| 13 | Прыжки на скакалке 30сек. | 75 | 65 | 55 | 75 | 65 | 55 |
| 14 | Прыжки на скакалке 60сек. | 135 | 125 | 105 | 135 | 125 | 105 |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во). | 28 | 25 | 21 | 14 | 12 | 10 |
| 16 | Бросок мяча 1кг из положения, сидя (см) | 565 | 435 | 385 | 500 | 425 | 320 |
| 17 | Наклон вперед из положения, сидя (см) | +10 | +09 | +06 | +16 | +12 | +08 |
| 18 | Передача мяча в стенку за 30 сек. (кол-во) | 21 | 19 | 18 | 20 | 18 | 17 |
| 19 | Челночный бег с ведением мяча 3х10м (сек.) | 8,1 | 8,4 | 8,7 | 8,5 | 8,7 | 9,0 |
| 20 | Ведение мяча «змейкой» 2х15м (сек.) | 8,5 | 8,8 | 9,0 | 9,5 | 9,7 | 10,0 |
| 21 | Бросок мяча в движении (10 бросков) | 7 | 6 | 3 | 7 | 6 | 3 |
| 22 | Штрафной бросок (10 бросков) | 6 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 |
| 23 | Броски, стоя под углом 45 и против щита, по 5 (расстояние юн.-4м, дев.-3м)  | 9 | 6 | 3 | 9 | 6 | 3 |
| 24 | Бросок с обводкой 4-х флажков, 9м, сек | 10 | 14 | 18 | 12 | 16 | 20 |
| 25 | Чередование приемов мяча | 12 | 10 | 8 | 10 | 7 | 6 |
| 26 | Прямая верхняя подача мяча (7 подач) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 27 | Игра в волейбол через сетку в паре (кол-во передач). | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |

Выполнение программного материала будет выполнено за счет резерва, модульного изучения тем раздела легкая атлетика; за счет уплотнения изучаемого материала по теме раздела легкая атлетика.

 СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

Методического совета лицея Долганова О.В,

от 2020г№ 2020г.

 Долганова О.В.