Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 8-го класса» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2016.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник А.П. Матвеев. 5-е издание-М: Просвещение, 2016-112с

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Предметные результаты.**

***Обучающиеся научатся:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- измерять физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнения;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Получат возможность научиться:***

- способам профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- основам организации и проведения занятий;

- культуре общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

- знать, как разрешать спорные ситуации на занятиях и соревнованиях;

- планировать режим дня, обеспечив оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- готовить спортивный инвентарь и одежду к занятиям и соревнованиям;

- сохранять правильную осанку;

- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;

**Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Метапредметные результаты.**

**Познавательные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;

- понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, добывать новые знания;

- высказывать предположения, делать выводы и обобщения.

***Получит возможность научиться:***

- осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний;

- проявлять индивидуальные способности; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию.

**Регулятивные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию;

- видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.

***Получит возможность научиться:***

- осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и сомокоррекции;

- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать операционный опыт.

**Коммуникативные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга;

- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе;

- понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу;

- оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.

***Получит возможность научиться:***

- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

**Личностные результаты:**

***У обучающегося будут сформированы:***

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

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

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

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

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивными соревнованиями.

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

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

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

- умение осуществления поиска информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

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

**Раздел 2. Содержание учебного предмета**

***Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)***

- всестороннее и гармоничное физическое развитие;

- спортивная подготовка;

- адаптивная и лечебная физическая культура;

- коррекция осанки и телосложения;

- восстановительный массаж;

- физическая культура в современном обществе;

- измерение функциональных резервов организма;

- оказание доврачебной помощи;

- влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность;

- роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений;

- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения;

- психические процессы в обучении двигательным действиям.

***Раздел «Способы двигательной деятельности» (в процессе уроков)***

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

***Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе уроков)***

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

***Гимнастика с основами акробатики (9 часов).***

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных разновысоких брусьях.

- Стойка на голове и руках.

- Длинный кувырок с разбега (юноши).

- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.

- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).

- Опорные прыжки-опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком на 90 градусов.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

***Легкая атлетика (8 часов).***

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Спортивные игры (17 часов).***

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе уроков).***

Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Общее количество часов на изучение по программе** | **Общее количество часов на изучение по плану** | **Количество контрольных тестов** |
| **1.** | Знания о физической культуре. | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности. | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **3.** | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **4.** | Легкая атлетика. | 34 | 8 |  |
| **5.** | Гимнастика с основами акробатики. | 18 | 9 |  |
| **6.** | Лыжная подготовка. | 14 | - |  |
| **7.** | Спортивные игры. | 36 | 17 |  |
| **8.** | Общее количество часов. | 102 | 34 |  |

Приложение.

Календарное планирование 8-А класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем урока | Количество часов | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки прохождения темы | Примечание |
| **Легкая атлетика 5 ч.** | | | | | |
| **1.** | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |
| **2.** | Техника метания мяча на дальность с разбега | 1 |  |  |  |
| **3.** | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| **4.** | Броски малого мяча на точность | 1 |  |  |  |
| **5.** | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | | | |
| **6.** | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |  |
| **7.** | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 1 |  |  |  |
| **8.** | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |
| **9.** | Стойка на голове и руках | 1 |  |  |  |
| **10.** | Подъем переворотом на невысокой перекладине | 1 |  |  |  |
| **11.** | Упражнения на брусьях | 1 |  |  |  |
| **12.** | Комбинации на брусьях | 1 |  |  |  |
| **13.** | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги | 1 |  |  |  |
| **14.** | Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
| **Спортивные игры 17 ч.** | | | | | |
| **15.** | Волейбол. Передач мяча сверху двумя руками |  |  |  |  |
| **16.** | Волейбол. Передач мяча сверху двумя руками в прыжке и назад |  |  |  |  |
| **17.** | Волейбол. Передач мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |  |  |  |
| **18.** | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |  |  |  |
| **19.** | Волейбол. Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20.** | Волейбол. Тактические действия | 1 |  |  |  |
| **21.** | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| **22.** | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| **23.** | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| **24.** | Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  |  |
| **25.** | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  |  |
| **26.** | Баскетбол. Штрафные броски | 1 |  |  |  |
| **27.** | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  |  |
| **28.** | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | 1 |  |  |  |
| **29.** | Баскетбол. Перехват мяча | 1 |  |  |  |
| **30.** | Баскетбол. Нападение и защита | 1 |  |  |  |
| **31.** | Баскетбол. Игра по правилам |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 3 ч.** | | | | | |
| **32.** | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции, развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| **33.** | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |
| **34.** | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 |  |  |  |
| **Итого: 34ч.** | | | | | |

Календарное планирование 8-Б класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем урока | Количество часов | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки прохождения темы | Примечание |
| **Легкая атлетика 5 ч.** | | | | | |
| **1.** | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |
| **2.** | Техника метания мяча на дальность с разбега | 1 |  |  |  |
| **3.** | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| **4.** | Броски малого мяча на точность | 1 |  |  |  |
| **5.** | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | | | |
| **6.** | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |  |
| **7.** | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 1 |  |  |  |
| **8.** | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |
| **9.** | Стойка на голове и руках | 1 |  |  |  |
| **10.** | Подъем переворотом на невысокой перекладине | 1 |  |  |  |
| **11.** | Упражнения на брусьях | 1 |  |  |  |
| **12.** | Комбинации на брусьях | 1 |  |  |  |
| **13.** | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги | 1 |  |  |  |
| **14.** | Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
| **Спортивные игры 17 ч.** | | | | | |
| **15.** | Волейбол. Передач мяча сверху двумя руками |  |  |  |  |
| **16.** | Волейбол. Передач мяча сверху двумя руками в прыжке и назад |  |  |  |  |
| **17.** | Волейбол. Передач мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |  |  |  |
| **18.** | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |  |  |  |
| **19.** | Волейбол. Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20.** | Волейбол. Тактические действия | 1 |  |  |  |
| **21.** | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| **22.** | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| **23.** | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| **24.** | Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  |  |
| **25.** | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  |  |
| **26.** | Баскетбол. Штрафные броски | 1 |  |  |  |
| **27.** | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  |  |
| **28.** | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | 1 |  |  |  |
| **29.** | Баскетбол. Перехват мяча | 1 |  |  |  |
| **30.** | Баскетбол. Нападение и защита | 1 |  |  |  |
| **31.** | Баскетбол. Игра по правилам |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 3 ч.** | | | | | |
| **32.** | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции, развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| **33.** | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |
| **34.** | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 |  |  |  |
| **Итого: 34ч.** | | | | | |