

РАССМОТРЕНО

на заседании МС

_____ Тимофеева О.А.

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Тимофеева О.А.

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Брехова Т.Н.

Приказ №164-о
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
8 класс
2023-2024 учебный год**

Учитель: Корень Д.С.

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры – главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» предоставляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая программа по физической культуре 8 класс разработана в соответствии с требованиями:

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

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

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

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Лёгкая атлетика. (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Раздел 2. Гимнастика (9 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических занятий. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Раздел 3. Лыжная подготовка (14 часов)

Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом». Прохождение дистанции 4 км.

Раздел 4. Волейбол (18 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Контроль	Практические работы
1	Легкая атлетика	27		
2	Гимнастика с элементами аэробики	9		
3	Спортивные игры (волейбол)	18		
4	Лыжная подготовка	14		
	Всего:	68		

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	по факту
Раздел 1. Легкая атлетика. (16 ч)			
1	ИТ. История легкой атлетики. Низкий старт от до 30м.		
2	Низкий старт от 30 до 40м. Тестирование 30м.		
3	Бег с ускорением от 70 до 80м.		
4	Бег с ускорением от 70 до 80м. Развитие скорости.		
5	Скоростной бег до 70м. Развитие скоростных способностей.		
6	Бег с ускорением от 70 до 80м. Тестирование 60м.		
7	Бег в равномерном темпе (м: до 20мин, д: до 15 мин).		
8	Развитие выносливости.		
9	Развитие выносливости. Бег на 1500м.		
10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание.		
11	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Полет, приземление.		
12	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тестирование.		
13	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.		
14	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.		
15	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Тестирование.		
16	Развитие выносливости. Кросс до 15мин.		
Раздел 3. Гимнастика (9 ч)			
17	ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения.		
18	Строевые упражнения.		
19	Акробатические упражнения. Кувырки. Мост.		
20	Комбинации из акробатических упражнений.		
21	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук из упора лежа. Тестирование подтягивание		
22	Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.		
23	Развитие скоростной выносливости.		
24	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10м.		
25	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.		
Раздел 4. Волейбол (9 ч)			
26	ТБ. История волейбола. Правила игры. Стойки игрока и различные виды перемещения.		
27	Стойки, перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
28	Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения.		
29	Передача мяча сверху (снизу) двумя руками во встречных колоннах.		
30	Отбивание мяча кулаком.		
31	Передачи мяча. Отбивание мяча кулаком.		
32	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		
33	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах, в тройке.		
34	Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча.		
Раздел 5. Лыжная подготовка (14 ч)			
35	ТБ. История лыжного спорта. Передвижения на лыжах.		
36	Освоение техники лыжных ходов.		
37	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Игры на лыжах.		
38	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 1 км.		
39	Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом.		
40	Передвижение на лыжах.		
41	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
42	Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах.		
43	Торможение и поворот «плугом».		

44	Прохождение дистанции 1 км.		
45	Торможение и поворот «плугом».		
46	Поворот на месте махом. Игры на лыжах.		
47	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1 км.		
48	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах.		
Раздел 6. Волейбол (9 ч)			
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
50	Прямой нападающий удар. Передачи мяча в парах, в тройке.		
51	Прямой нападающий удар через сетку.		
52	Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе.		
53	Развитие координационных способностей в волейболе.		
54	Развитие выносливости. Круговая тренировка.		
55	Тактика игры. Тактика свободного нападения.		
56	Позиционное нападение игроков.		
57	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.		
Раздел 5. (Лёгкая атлетика 11 ч)			
58	ТБ. Кроссовая подготовка.		
59	Развитие выносливости. Кроссовый бег до 12 мин.		
60	Кроссовый бег до 15 мин.		
61	Бег на 1500 м. Тестирование		
62	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт.		
63	Финальное усилие. Эстафеты. Тестирование 30м.		
64	Бег с ускорением от 70 до 80м.		
65	Скоростной бег.		
66	Тестирование бег 60м.		
67 – 68	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.		

Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Правительство Российской Федерации Постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М. Просвещение, 2011.
6. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС основного общего образования 8 класс. Т.П. Рякина. М.А. Северюхина. А.Н. Чернядьев. В.В.Коновалова. ИРО Кировская область, 2017.
7. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных организации / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2018.
8. Физическая культура: методические рекомендации 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.
9. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.