


Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа с. Стоговка
Кузоватовского района Ульяновской области

"РАССМОТРЕНО"
на заседании Педагогического
совета школы от 29.08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
 Т. В. Дрягина
«29.08.»2023г



Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 8

Уровень общего образования: основное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 уч. год

Количество часов по учебному плану: всего 102 (3 часа в неделю)

Программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. В. И. Лях Для учителей общеобразовательных учреждений. М. Просвещение 2015г.

Учебник: Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. В. И. Лях
М. Просвещение 2016 г.

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Лунёв Сергей Николаевич
(высшая квалификационная категория)

Стоговка 2023г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 8 класса:

Личностные результаты

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности подростков 14-15 лет к сдаче нормативов ГТО;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
-

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 и спортом.

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.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора

- профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры и комплекса ГТО, как средства организации здорового образа жизни
- профилактики вредных привычек (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

Познавательные УУД

В области трудовой культуры:

- понимание учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

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.

Коммуникативные УУД

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 из базовых видов спорта, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,
- использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела; составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

II. Содержание учебного предмета физическая культура в 8 классе

Основы знаний

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния 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 корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика- 31(ч)

Спринтерский бег 30-80 м, прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, в высоту с 7-9 шагов разбега, метание мяча в цель(12-14м – д; 16м - м) и на дальность, броски набивного мяча (2 кг)из различных И. П. бег на средние и длинные дистанции.

Спортивные игры. Баскетбол(9 ч)

Перемещения в стойке, ловли передача мяча, ведение, броски одной и двумя руками, вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики -21(ч)

Строевые упражнения: команда – прямо и повороты в движении. ОРУ с предметами и без предметов на месте и в движении, висы и упоры, опорный прыжок, акробатические упражнения и комбинации, упражнения на развитие двигательных качеств, ритмическая гимнастика (девочки), атлетическая гимнастика (юноши).

Лыжные гонки -25(ч)

Передвижения на лыжах до 4,5 км одновременным, переменным и коньковым ходами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Волейбол-16(ч)

Перемещения, стойки, передачи мяча снизу и сверху двумя руками, отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя подача, приём мяча с подачи, прямой нападающий удар, игра.

**III. Тематическое планирование учебного предмета
(курса «Физическая культура» 8 класс)**

п/п	Наименование темы	Количество часов
	Лёгкая атлетика	15
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, низкий старт, бег 30 м,	1
2.	Низкий старт, бег на короткие дистанции 30 м. Подготовка к ГТО	1
3.	Низкий старт и бег 60 м, силовые упражнения. м. Бег 1500	1
4.	Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
5.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО. Силовые упражнения.	1
6.	Метание малого мяча на дальность, прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Подготовка к ГТО.	1
7.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	1
8.	. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Подготовка к ГТО.	1
9.	Бег на выносливость. 2000 м. Упражнения на гибкость и силу. Подготовка к ГТО.	1
10.	Бег на длинные дистанции.	1
11	Бег на выносливость. 2000 м. Упражнения на гибкость и силовые.	1
12	Силовые упражнения, равномерный бег 2000 м.	1

	Подготовка к ГТО.	
13	Бег на выносливость Спортивные игры	1
14	Бег на выносливость Спортивные игры	1
15	Выполнение норм комплекса ГТО и контрольных нормативов	1
	Спортивные игры баскетбол	9
16-	Т/Б на уроках баскетболаСочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок..	1
17	Бросок двумя руками в прыжке, сочетание приемов ведения, передач, бросков, учебная игра в баскетбол	1
18	Бросок двумя руками в прыжке, сочетание приемов ведения, передач, бросков, учебная игра в баскетбол	1
19	Позиционное нападение, передачи в тройках. Учебная игра	1
20	Бросок одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок, позиционное нападение и личная защита, игра в баскетбол.	1
21	Бросок одной рукой от плеча после ведения, остановка прыжком штрафной бросок, учебная игра.	1
22	Штрафной бросок, Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, игра по упрощённым правилам.	1
23	. Штрафной бросок, сочетание приемов, учебная игра.	1
24	Учебная игра	1
	Гимнастика	21
25	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатическая разминка. Контроль (входящий) в силе и на гибкость.	1
26- 27	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках	2

28-29	Строевые упражнения, Акробатическая комбинация:	2
30-31	Строевые упражнения, контроль акробатической композиции №1. ОФП	2
32-33	Опорный прыжок (прыжок согнув ноги -м прыжок боком с поворотом на 90* -д). Акробатическая композиция самостоятельная из- 5 элементов.	2
34-35	Опорный прыжок, акробатика, Скоростно-силовые упражнения	2
36-37	Упражнения на перекладине: вис напод коленках опускание в упор присев через стойку на руках; упр. на бревне в равновесии.	2
38-39	Контроль упражнений (перекладина, бревно)	2
40-41	Лазанию по канату, упражнения на перекладине	2
42-	Опорные прыжки, лазание по канату	1
43	Контроль в лазании. Ритмическая, атлетическая гимнастика	1
44	Скоростно-силовые и силовые упражнения, подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1
45	Комплекс ГТО, Подвижные игры, танцевально-ритмическая композиция.	1
	Лыжная подготовка	25
46	Т. Б. на уроках. Скользящий шаг и прохождение дистанции переменным и одновременными ходами.	1
47-48	Одновременно одношажный ход	2
49-	Одновременно одношажный ход (стартовый вариант)	1

50 51	Одновременно одношажный ход. Эстафетный бег на лыжах.	2
52 53	Одновременно одношажный ход	2
54- 56	Коньковый ход	3
57 58	Коньковый ход, спуски и подъёмы.	2
59 60	Коньковый ход (контроль)	2
61	Торможение и поворот «плугом».	1
62 63	. Прохождение дистанции 3 км.	2
64 65	Прохождение дистанции изученными ходами до 3-5 км. Спуски, подъёмы, торможения.	2
66 68	Основные способы передвижений	3
69 70	Прохождение дистанции 5км. Выполнение норматива ГТО.	2
	Спортивные игры Волейбол	16
71	Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки, перемещения, передачи. Правила соревнований по волейболу	1
72 73	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу.	2
74 75	Верхняя передача мяча после выпада в сторону, передачи в стену в движении.	2
76	Верхняя передачи над собой (контроль), передачи в парах через сетку.	1
77 78	Нижняя передача. Передачи над собой, в парах Нижняя подача кулаком	2
79 80	Нижняя передача во встречных колоннах, передачи с перемещением Отбивание мяча кулаком,	2

81	Нижняя прямая подача, передачи мяча в движении	2
82		
83	Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу	1
84	Контроль передачи мяча с перемещением в тройках, в четвёрках.. Учебная игра.	1
85	Отбивание мяча от сетки, скидывание мяча. Групповые задания в тройках и четвёрках	1
86	Контроль техники приёма мяча после подачи, учебная игра	1
	Лёгкая атлетика	16
87	Т.Б на уроках л/а. Низкий старт и стартовое ускорение. Челночный бег 3x10; 6x10; 10x10.	1
88	Низкий старт и бег перешагивание на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1
89	Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой, ОФП.	1
90	Прыжок в высоту с разбега, Метание мяча в цель, бросок набивного мяча 2кг.	1
91	Контроль техники прыжка в длину с места и разбега, ОФП, тест на гибкость	1
92	Прыжок в высоту, бег на короткие дистанции, метание мяча на дальность.	1
93	Бег на короткие дистанции, метание мяча, подтягивание.	1
94	Контроль бега на 30 м, метание мяча. Подготовка к ГТО.	1

95	Бег 60м на результат, Метание малого мяча, эстафетный бег, подтягивание.	1
96 97	Равномерный бег до 12мин. метание мяча Бег по прямой с максимальной скоростью 100м	2
98 99	Бег 100м на результат, метание мяча на результат, прыжок в длину с разбега.	2
100 101	Равномерный бег до 15 мин, Прыжок в длину с разбега.	2
102	Подготовка к сдаче норм ГТО	1
	Итого	102