

<p>Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от «16» августа 2023г.</p>	<p>Согласовано зам.директора по УВР _____ Сидулова Е.Н. «17» августа 2023г.</p>	<p>Утверждаю Директор школы _____ Утриванова Н.М. Приказ № 103 от «17» августа 2023г.</p>
---	---	---

Рабочая программа

Наименование учебного предмета _____ физическая культура _____

Класс _____ 8 _____

Уровень общего образования _____ основное общее _____ -

Уровень программы _____ базовый _____

Учитель _____ Утриванов Валерий Владимирович _____

Срок реализации программы _____ 2023-2024 учебный год _____

Количество часов по учебному плану: всего _____ 102 _____ часов в год,
в неделю _____ 3 _____ часа.

Рабочую программу составила Утриванов В.В.
ФИО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

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);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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).

2.Содержание учебного предмета.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. В процессе освоения предмета на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных способностей и особенностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «ОБЖ»

Знания о физической культуре

Физическая культура.

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность .

1 Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности, правила соревнований. Спринтерский бег. Прыжок в длину с места и разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель , на дальность. Бег на средне дистанции.

2 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий.

3 Гимнастика. Строевые упражнения. Висы и упоры. Акробатические элементы. Акробатические комбинации. Опорный прыжок.

4 Волейбол: Сойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прямая подача. Нападающий удар.

5.Лыжная подготовка: Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременно бесшажные ходы. Коньковый ход. Спуск с горки. Торможение плугом. Поворот плугом. Прохождение дистанции.

6 Баскетбол: Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча. Тактика игры в баскетболе. Учебная игра.

Содержание учебного курса.

Раздел 1.Легкая атлетика (10 часов)

Инструктаж по ТБ Спринтерский бег. Низкий старт 20-40м. Спринтерский бег, эстафетный бег .Низкий старт 30-50м. Спринтерский бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бе . Финиширование. Эстафеты. ОР . Бег на результат 30м .Эстафеты. ОРУ . Эстафеты 6-минутный бег . Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча . Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча . Бег на результат 60м. Метание мяча .

Раздел 2 .Кроссовая подготовка (3 часа)

Бег на средние дистанции в равномерном темпе.

Раздел3 . Спортивные игры (14 часов)

Баскетбол Стойка игрока . Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Баскетбол. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника .Ведение мяча на месте с разной высотой отскока . Баскетбол Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением на мест. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей. .Учебно-тренировочная игра .

Раздел 4. Гимнастика (21 час)

Правила ТБ на уроках гимнастики . Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Контрольный тест . Опорный прыжок. Контрольный тест. Акробатика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Акробатика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок.. Акробатика .Контрольный тест . Акробатика. Стойка на голове и руках. Акробатика.Контрольный тест . Акробатика.. Развитие силовых способностей. Акробатика. Комбинация из освоенных элементов.

Раздел 5. Лыжная подготовка (17 часов)

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе без палок: посадка, перенос . Скользящий шаг с руками за спиной, Скользящий шаг. Прохождение дистанции 2000 м . Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе с палками: имитация . Попеременный двухшажный ход. Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне . Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход . Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .

Раздел 6. спортивные игры(19 часов)

Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки . Волейбол Прием и передача мяча. Волейбол Прием и передача мяча. Волейбол Нижняя подача мяча. Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Волейбол. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар после передачи.. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар в тройках через сетку.

Раздел 7 .легкая атлетика (18 часов)

Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в длину Бег на средние дистанции. Лёгкая атлетика эстафетный бег.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Раздел 1. Легкая атлетика	10		
1	Инструктаж по ТБ Спринтерский бег	1		
2-3	Низкий старт 20-40м. Спринтерский бег, эстафетный бег	2		
4	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег			
5	Финиширование. Эстафеты. ОРУ	1		
6	Бег на результат 30м .Эстафеты. ОРУ	1		
7	Эстафеты 6-минутный бег			
8-9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	2		
10	Бег на результат 60м. Метание мяча	1		
	Раздел 2. Кроссовая подготовка	3		
11-13	Бег на средние дистанции в равномерном темпе	3		
	Раздел 3. Спортивные игры	14		
14	Баскетбол Стойка игрока	1		
15-16	Баскетбол.. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	2		
17	Баскетбол.Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1		
18	Баскетбол.Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1		
19-20	Баскетбол Передача мяча разными способами на месте. Личная защита.	2		

	Учебная игра.			
21-22	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	2		
23	Баскетбол.. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1		
24-25	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2		
26-27	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра	2		
	Раздел 4. Гимнастика	21		
28	Правила ТБ на уроках гимнастики	1		
29	Висы. Строевые упражнения.. Подтягивание в висе.	1		
30	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке	1		
31	Висы. Строевые упражнения	1		
32	Висы. Строевые упражнения. Контрольный тест	1		
33	Висы. Строевые упражнения	1		
34	Опорный прыжок	1		
35	Опорный прыжок. Контрольный тест.	1		
36-38	Опорный прыжок	3		
39	Опорный прыжок. Контрольный тест	1		
40	Акробатика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь»			
41-42	Акробатика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок	2		
43	Акробатика. Контрольный тест	1		
44	Акробатика. Стойка на голове и руках.	1		
45	Акробатика. Контрольный тест	1		
46	Акробатика.. Развитие силовых	1		

	способностей.			
47-48	Акробатика.Комбинация из освоенных элементов.	2		
	Раздел5. Лыжная подготовка	17		
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1		
50	Скользкий шаг в попеременном двухшажном ходе без палок: посадка, перенос	1		
51	Скользкий шаг с руками за спиной,	1		
52	Скользкий шаг.Прохождение дистанции 2000 м	1		
53	Скользкий шаг в попеременном двухшажном ходе с палками: имитация	1		
54	Попеременный двухшажный ход.Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне	1		
55-56	Попеременный двухшажный ход.Оновременный одношажный ход	2		
57	Попеременный двухшажный ход	1		
58-59	Одновременный двухшажный ход.Оновременный бесшажный ход	2		
60-65	Одновременный двухшажный ход.Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .	6		
	Раздел 6. Спортивные игры	19		
66	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		
67-69	Волейбол Прием и передача мяча.	3		
70-71	Волейбол.Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах .	2		
72	Волейбол. Эстафеты. Нижняя прямая	1		

	подача. Игра по упрощенным правилам.			
73-74	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	2		
75-78	Комбинации из разученных перемещений.Нападающий удар после передачи.	4		
79-82	Комбинации из разученных перемещений.Нападающий удар в тройках через сетку.	4		
82	Комбинации из разученных перемещений.Нападающий удар в тройках через сетку	1		
83-84	Волейбол.. Игра по упрощенным правилам.	2		
	Раздел7. Легкая атлетика	18		
85-88	Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег .	4		
89-90	Лёгкая атлетика Прыжок в высоту,	2		
91-92	Лёгкая атлетика. метание малого мяча	2		
93-95	Лёгкая атлетика .Прыжок в длину	3		
96-98	Лёгкая атлетика .Бег на средние дистанции	3		
99-100	Лёгкая атлетика эстафетный бег	2		
101-102	Сдача норм ГТО	2		