

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Татарскогоренская основная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____ М.А. Алимova

Протокол № 1

« 23 » августа 2023 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

_____ С.У.Аллямова

« 23 » августа 2023 г.

« Утверждаю»

Директор МКОУ
Татарскогоренская ОШ

Г.П.. Фокеева

« 23 » августа 2023г.

Рабочая программа

по физической культуре

8 класс

Учитель: Кафиятулова Сария Мнировна

2023-2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона № 273 от 29.11.12 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897»

- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (Стандарты второго поколения),
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Татарскогоренская ОШ.

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В. И. Ляха, А. А.Зданевича М.: Просвещение, 2019 г.

Учебник: Лях В. И. Физическая культура 8-9 классы учебник для общеобразовательных учреждений. Москва: Просвещение, 2017 г..

Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС.

В соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования содержание данного предмета должно определять достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы

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.

Метапредметные 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 трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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

- **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. **Комплекс ГТО.**
- 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, физкультпауз (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.*
- **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**
- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- **Легкая атлетика.** Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.
- **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.
- **Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.
- **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.
- **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
- **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- **Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

| № | Программный материал | Количество часов |
|----|-------------------------------------|---------------------|
| | | класс |
| | | 8 |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | • Легкая атлетика | 35 |
| 3 | • гимнастика с основами акробатики | 19 |
| 4 | • лыжная подготовка | 21 |
| 5 | • спортивные игры (волейбол) | 13 |
| 6 | Вариативная часть | |
| | Баскетбол | 7 |
| | Кроссовая подготовка | 7 |
| | Итого: | 102 |

Календарно-тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|---|---|-----------------|--------------------|-------|
| | | | По плану | Факт. |
| <i>Раздел 1: Легкая атлетика - 17 ч</i> | | | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. | 1 | | |
| 2-3 | Спринтерский бег. Низкий старт. | 2 | | |
| 4. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | | |
| 5. | Бег по дистанции. Челночный бег. | 1 | | |
| 6. | Низкий старт. Правила соревнований. | 1 | | |
| 7. | Бег на результат 60м. | 1 | | |
| 8. | Нормативы. ГТО | 1 | | |
| 9. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов | 1 | | |
| 10. | Прыжок в длину. Правила соревнований. | 1 | | |
| 11. | Прыжок в длину способом согнув ноги. | 1 | | |
| 12. | Прыжок в длину на результат. Метание мяча. | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 13. | Метание мяча на дальность. | 1 | | |
| 14. | Правила соревнований. Метание мяча. | 1 | | |
| 15. | Прыжок в длину. | 1 | | |
| 16. | Бег на средние дистанции. ГТО .Прыжок в высоту. | 1 | | |
| 17. | Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 | | |
| <i>Раздел 2: Спортивные игры .Баскетбол. - 7 ч</i> | | | | |
| 18 | Техника Безопасности .Передвижение игрока ,повороты с мячом. | 1 | | |
| 19. | Передача мяча на месте, Правила игры | 1 | | |
| 20. | Ведение мяча на месте. | 1 | | |
| 21-22 | Бросок мяча в движении двумя руками. | 2 | | |
| 23-24 | Техника ведения мяча в движении | 2 | | |
| <i>Раздел 3: Гимнастика - 19 ч</i> | | | | |
| 25 | Техники безопасности при занятиях гимнастикой | 1 | | |
| 26 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | | |
| 27. | Висы и упоры. Подтягивание в висячем положении. | 1 | | |
| 28 | Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 29 | Висы и упоры. | 1 | | |
| 30 | Висы и упоры. Подъем переворотом. | 1 | | |
| 31 | Опорный прыжок через козла (коня).Висы и упоры | 1 | | |
| 32-34 | Опорный прыжок. Упражнение в равновесии. | 3 | | |
| 35 | Опорный прыжок через козла (коня). | 1 | | |
| 36-37 | Т/Б на уроках акробатики. Поднимание туловища из положения лежа. | 2 | | |
| 38-39 | Акробатика. Прыжки через скакалку. | 2 | | |
| 40-42 | Акробатическое соединение из 2-3 элементов. | 3 | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 43 | К/У акробатика. Опорный прыжок. | 1 | | |
| <i>Раздел 4: Лыжная подготовка. - 21 ч</i> | | | | |
| 44-45 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Повторить попеременный и одновременный душажный ход. | 2 | | |
| 46 | Техника одновременного душажного хода на оценку | 1 | | |
| 47 | Техника бесшажного одновременного хода. | 1 | | |
| 48 | Преодоление препятствий произвольным способом. | 1 | | |
| 49 | Прохождение дистанции до 2 км. | 1 | | |
| 50 | Лыжные гонки 1 км. | 1 | | |
| 51 | Подвижные игры на лыжах. | 1 | | |
| 52 | Техника выполнения конькового хода. Встречная эстафета без палок | 1 | | |
| 53 | Техника одновременного хода. Круговая эстафета до 150м. | 1 | | |
| 54-55 | Техника попеременного душажного хода. Преодоление препятствий произвольным способом. | 2 | | |
| 56 | Прохождение дистанции до 3км. Техника лыжных ходов. | 1 | | |
| 57-58 | Повороты переступанием, спуски и подъемы. | 2 | | |
| 59 | Коньковый ход. Техника выполнения конькового хода. | 1 | | |
| 60 | Прохождение дистанции 3.0 км на время. | 1 | | |
| 61 | Техника выполнения торможения и поворота плугом. | 1 | | |
| 62-63 | Спуск с горы преодолением бугров и впадин. | 2 | | |
| 64 | К/У .Лыжные гонки 1,5км. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | | |
| <i>Раздел 5. Волейбол</i> | | | | |
| 65 | Техника безопасности по разделу волейбол. Стойка волейболиста. | 1 | | |
| 66-67 | Техника приема и передача мяча сверху. | 2 | | |
| 68-69 | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. | 2 | | |
| 70-71 | Прием мяча сверху. | 2 | | |
| 72-73 | Техника приема и передача мяча снизу | 2 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 74 | КУ-техника приема и передача мяча в парах. | 1 | | |
| 75 | К/У-техника приема и передача мяча в парах. | 1 | | |
| 76-77 | Учебная игра. | 2 | | |
| <i>Раздел 6: Кроссовая подготовка - 7 ч</i> | | | | |
| 77 | Инструктаж по технике безопасности. Бег по пересеченной местности. | 1 | | |
| 78 | Бег в равномерном темпе 5-6мин. | 1 | | |
| 79 | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | | |
| 80 | Бег в равномерном темпе 6-8мин. | 1 | | |
| 81 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | | |
| 82 | Бег по пересеченной местности. | 1 | | |
| 83 | К/У. Бег 2000м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | | |
| <i>Раздел 7: 2 Легкая атлетика - 18 ч</i> | | | | |
| 84 | ТБ при занятиях по л/а .Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | | |
| 85 | Высокий старт. Бег 20м. | 1 | | |
| 86 | Стартовый разгон Финальное усилие. Эстафеты. | 1 | | |
| 87-88 | Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО | 2 | | |
| 89 | Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости | 1 | | |
| 90 | Бег 60 м. эстафетный бег. | 1 | | |
| 91 | Челночный бег 3x10 | 1 | | |
| 92-93 | .Кросс 500 м. «Д», 1000 м.» М» Подготовка к сдаче норм ГТО | 2 | | |
| 94 | Метание мяча на дальность с разбега . | 1 | | |
| 95-96 | Метание мяча в цель. | 2 | | |
| 97 | Бросок набивного мяча .Спортивные игры. | 1 | | |
| 98-99 | Сдача норм ГТО. Прыжки .Прыжки в длину с места. | 2 | | |
| 100-102 | Сдача нормативов. Прыжки в длину. Бег | 2 | | |

Учитель: _____ / _____