

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

**Муниципальное казённое учреждение "Управление образования
администрации МО "Карсунский район"**

МКОУ Татарскогоренская ОШ

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического совета

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Фокеева Г.П.

Алимова М.А.

Аллямова С.У.

Приказ №86от 26.08.24 г.

Протокол №1от 26.08.24. г.

Протокол №1от 26.08.24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

Тат -Горенки 2024год

Планируемые результаты освоения учебного предмета .

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, накоплению 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 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 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

Раздел1	Легкая атлетика	17ч	Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Урок 1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег.	1 ч	02.09.2024	
Урок 2-3	Спринтерский бег. Низкий старт.	2 ч	05.09.2024 6.09.2024	
Урок 4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1ч	09.09.2024	
Урок 5	Бег по дистанции. Челночный бег.	1ч	12.09.2024	
Урок 6	Низкий старт. Правила соревнований.	1ч	13.09.2024	
Урок 7	Бег на результат 60м.	1ч	16.09.2024	
Урок 8	Нормативы. ГТО	1ч	18.09.2024	
Урок 9	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов .	1ч	20.09.2024	
Урок 10	Прыжок в длину. Правила соревнований.	1ч	23.09.2024	
Урок 11	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1ч	26.09.2024	
Урок 12	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1ч	27.09.2024	
Урок 13	Метание мяча на дальность.	1ч	30.09.2024	
Урок 14	Правила соревнований. Метание мяча. 1 ч	1ч	03.10.2024	
Урок 15	Прыжок в длину с разбега	1ч	04.10.2024	
Урок 16	Бег на средние дистанции. ГТО .Прыжок в высоту	1ч	14.10.2024	
Урок 17	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1ч	17.10.2024	
Раздел2	2 Спортивные игры. Баскетбол.	7ч		
Урок 1	Техника Безопасности .Передвижение игрока ,повороты с мячом	1ч	18.10.2024	
Урок 2	Передача мяча на месте, Правила игры	1ч	21.10.2024	
Урок 3	Ведение мяча на месте.	1ч	24.10.2024	

Урок 4-5	Бросок мяча в движении двумя руками	2ч	25.10.2024	
Урок 6-7	Техника ведения мяча в движении	2ч	28.10.2024	
Раздел 3	Гимнастика	19ч		
Урок 1	Техники безопасности при занятиях гимнастикой	1ч	31.10.2024	
Урок 2	Висы. Строевые упражнения.	1ч	01.11.2024	
Урок3	Висы и упоры .Подтягивание в виси	1ч	11.11.2024	
Урок4	Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.	1ч	14.11.2024	
Урок5	Висы и упоры.	1ч	15.11.2024	
Урок6	Висы и упоры. Подъем переворотом.	1ч	25.11.2024	
Урок7	Опорный прыжок через козла (коня).Висы и упоры.	1ч	28.11.2024	
Урок8-10	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии. 3 ч	3ч	29.11.2024 02.12.2024 05.12.2024	
Урок11	Опорный прыжок через козла (коня).	1ч	0 6.12.2024	
Урок12-13	Т/Б на уроках акробатики. Поднимание туловища из положения лежа.	2ч	09.12.2024 12.12.2024	
Урок14-15	Акробатика. Прыжки через скакалку.	2ч	13.12.2024 16.12.2024	
Урок16-18	Акробатическое соединение из 2-3 элементов	3ч	19.12.2024 20.12.2024 23.12.2024	
Урок19	К/У акробатика. Опорный прыжок.	1ч	09.01.2025	
Раздел4	Лыжная подготовка	21ч		
Урок1-2	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Повторить попеременный и одновременный двушажный ход.	2ч	10.01.2025 13.01.2025	
Урок3	Техника одновременного двушажного хода на оценку.	1ч	16.01.2025.	
Урок4	Техника бесшажного одновременного хода.	1ч	17.01.2025.	
Урок5	Преодоление препятствий произвольным способом.	1ч	20.01.2025.	
Урок6	Прохождение дистанции до 2 км	1ч	23.01.2025.	
Урок7	Лыжные гонки 1 км	1ч	24.01.2025.	

Урок8	Подвижные игры на лыжах.	1ч	27.01.2025.	
Урок9	Техника выполнения конькового хода .Встречная эстафета без палок	1ч	30.01.2025.	
Урок10	Техника одновременного хода. Круговая эстафета до 150м	1ч	31.01.2025	
Урок11-12	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление препятствий произвольным способом.	2ч	10.01.2025	
Урок13	Прохождение дистанции до 3км.Техника лыжных ходов	1ч	13.01.2025	
Урок14-15	Повороты переступанием ,спуски и подъемы.	2ч	16.01.2025 17.01.2025	
Урок16	Коньковый ход. Техника выполнения конькового хода.	1ч	20.01.2025	
Урок17	Прохождение дистанции 3 км на время.	1ч	23.01.2025	
Урок18	Техника выполнения торможения и поворота плугом.	1ч	24.01.2025	
Урок19-20	Спуск с горы преодолением бугров и впадин.	2ч	27.01.2025 30.01.25.	
Урок21	К/У. Лыжные гонки 1,5км.Подготовка к сдаче норм ГТО.	1ч	0 3.02.2025	
Раздел 5	Спортивные игры. Волейбол.	13ч		
Урок1	Техника безопасности по разделу волейбол .Стойка волейболиста.	1ч	06.02.2025	
Урок2-3	Техника приема и передача мяча сверху	2ч	07.02.2025 10.02.25.	
Урок4-5	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	2ч	13.02.2025 14.02.25.	
Урок6-7	Прием мяча сверху.	2ч	27 .02.2025 28.02.25	
Урок8-9	Техника приема и передача мяча снизу	2ч	03.03.2025 06.03.2025.	
Уро10	КУ-техника приема и передача мяча в парах	1ч	17.03.2025	
Урок11	К/У-техника приема и передача мяча в пара	1ч	20.03.2025	
Урок12-13	К/У-техника приема и передача мяча в пара	2ч	21.03.2025 24.03.2025.	
Раздел 6	Кроссовая подготовка	7ч		

Урок1	Инструктаж по технике безопасности. Бег по пересеченной местности	1ч	27.03.2025	
Урок2	Бег в равномерном темпе 5-6мин	1ч	28.03.2025	
Урок3	Преодоление горизонтальных препятствий	1ч	31.03.2025	
Урок4	Бег в равномерном темпе 6-8мин	1ч	01.04.2025	
Урок5	5 Преодоление горизонтальных препятствий	1ч	03.04.2025	
Урок6	Бег по пересеченной местности.	1ч	04.04.2025	
Урок7	К/У. Бег 2000м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1ч	14.04.2025	
Раздел 7	2 Легкая атлетика	18ч		
Урок1	ТБ при занятиях по л/а .Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон 1 ч.	1ч	17.04.2025	
Урок2	Высокий старт. Бег 20м.	1ч	18.04.2025	
Урок3	3 Стартовый разгон Финальное усилие. Эстафеты.	1ч	21.04.2025	
Урок4-5	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2ч	24.04.2025 25.04.2025.	
Урок6	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости.	1ч	28.04.2025	
Урок7	Бег 60 м. эстафетный бег.	1ч	05.05.2025	
Урок8	Челночный бег 3х10.	1ч	12.05.2025	
Урок9-10	Кросс 500 м. «Д», 1000 м.» М» Подготовка к сдаче норм ГТО.	2ч	15.05.2025 16.05.2025.	
Урок11	Метание мяча на дальность с разбега.	1ч	19.05.2025	
Урок12-13	Метание мяча в цель.	2	22.05.2025. 23.05.2025.	
Урок14	Бросок набивного мяча. Спортивные игры.	1ч		
Урок15-16	Сдача норм ГТО. Прыжки. Прыжки в длину с места.	2ч		
Урок17-18	Сдача нормативов. Прыжки в длину. Бег .	2ч		

Итого		102ч		
-------	--	------	--	--