

Утверждаю
Директор МКОУ Шалкинской СШ
_____/Родионова Л.И./
Приказ № 126 от 31 августа 2023г

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Шалкинская средняя школа
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета, курса Физическая культура
класс 8
Составитель рабочей программы: Демидова Н.М

Рассмотрено
на заседании ШМГ учителей изобразительного
искусства, музыки, физической культуры, ОБЖ,
технологии
Руководитель ШМГ
_____/Демидова Н.М./
Протокол № 1 от «30 » августа 2023г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МКОУ Шалкинской СШ
_____/Парамонова К.А. /
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная программа по физической культуре направлена на достижения учащимися системы знаний, овладение умениями и способами действий, (познавательные, регулятивные и коммуникативные) и метапредметных результатов универсальных учебных действий (личностные, метапредметные, предметные).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуются сформированностью универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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. 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 упражнений (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.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре

1. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
2. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
3. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
4. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
5. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
6. <http://fizkultura-na5.ru/> **Сайт учителей физкультуры** "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
7. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
8. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

Тематическое планирование

№ урока	Название темы	Кол-во часов отводимых на освоение предмета
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10 ч
1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 4 мин.	1
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет-бег 30 м. Бег 6 мин.	1
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет-прыжок в длину с места. Бег 6 мин с ускорением.	1
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6 мин с ускорением по 50-60 м.	1
5	Учет техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7 мин с ускорением до 80 м.	1
6	Повторить технику прыжка с разбега. Развитие выносливости: бег 8 мин с ускорением до 80 м.	1
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8 мин с ускорением до 100 м.	1
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учет в беге на 60 м. Бег до 9 мин.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин.	1
10	Учет техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10 мин.	1
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12ч
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	1
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
14	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов: ловля, передача, броски.	1
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
19	Закрепить передачу мяча двумя руками сверху.	1
20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу.	1

21	Учебная игра с применением изученных приёмов.	1
22	Учебная игра с применением изученных приёмов.	1
	ГИМНАСТИКА	10ч
23	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперёд и назад.	1
24	Совершенствование кувырков вперёд и назад.	1
25	Строевые упражнения. Совершенствование кувырков вперёд и назад.	1
26	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (ю); два кувырка вперёд слитно (д).	1
27	Закрепление кувырка назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (ю); два кувырка вперёд слитно (д).	
28	Стойка на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1
29	Закрепление стойки на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1
30	Совершенствование акробатических упражнений.	1
31	Акробатическая комбинация.	1
32	Учет акробатической комбинации.	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.	14 ч
33	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Вкатывание.	1
34	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
35	Попеременный двухшажный ход.	1
36	Повороты переступанием в движении.	1
37	Подъём в гору скользким шагом.	1
38	Одновременный одношажный ход .	1
39	Подъём полуёлочкой. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.	1
40	Одновременный одношажный ход . Развитие скоростной выносливости.	1
41	Спуск со склона, торможение и поворот упором.	1
42	Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.	1
43	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1
44	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
45	Прохождение дистанции до 4-х километров	1
46	Прохождение дистанции до 4-х километров	1
	Спортивные игры. Волейбол.	16ч
47	Т/б на уроках волейбола. Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу.	1
48	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. Верхняя прямая подача.	1
49	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. Верхняя прямая подача.	1
50	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра	1
51	Передача мяча через сетку в прыжке. Верхняя боковая подача.	1
52	Передача мяча через сетку в прыжке. Верхняя боковая подача.	1

53	Передача мяча через сетку в прыжке. Верхняя боковая подача.	1
54	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночный блок. Учебная игра.	1
55	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночный блок. Учебная игра.	1
56	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночный блок. Учебная игра.	1
57	Индивидуальные действия в нападении и в защите. Страховка. Учебная игра.	1
58	Индивидуальные действия в нападении и в защите. Учебная игра.	1
59	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
60	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
61	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
62	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
	Легкая атлетика.	8ч
63	Т/б на уроках л/а. Прыжки в высоту с разбега.	1
64	Прыжки в высоту с разбега.	1
65	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег 100 м. Бег до 10 мин.	1
66	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	1
67	Прыжки в длину с разбега. Бег до 12 мин.	1
68	Игра в футбол.	1

