

Приложение к основной образовательной программе ООО МБОУ «Фаначетская
СОШ № 9», приказ №1 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов разработана с учетом требований ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897, в соответствии с авторской программой В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г)

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект:

1. Физическая культура: 5,6,7,8 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 12-е издание, доработанное – М.: Просвещение, 2011. – 190 с
2. Физическая культура: 5,6,7,8 класс В.И. Лях, пособие для учителей общеобразовательных учреждений 2-е издание Москва «Просвещение» 2012 год.

Место учебного предмета в учебном плане:

Учебный предмет физическая культура входит в обязательную часть учебного плана. На изучение физической культуры в учебном плане предусмотрено 2 часа в неделю в течение всего учебного года, всего 68часОВ, так как продолжительность учебного года 34 учебные недели.

Планируемы результаты освоения учебного предмета

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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

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 осуществления 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». 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. 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 различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 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 умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 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.

Уровень подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.

- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Легкая атлетика	12
1.2	Спортивные игры. Баскетбол	8
1.3	Гимнастика.	18
1.4	Лыжная подготовка.	18
1.5	Баскетбол	3
1.6	Легкая атлетика	9
	Итого	68

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Распределение программного материала по физической культуре в 8 классе по четвертям

I четверть – уроки № 1-12 - легкая атлетика, уроки №13-20- баскетбол, №21-знания по физической культуре, уроки № 22-27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 45 – гимнастика, уроки № 46- 48 – баскетбол;

III четверть -уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71 лыжная подготовка, уроки № 51, 54, 57, 60, 63, 66 - волейбол; уроки № 69, 72, 74-77 – баскетбол; уроки №73, 78 - знания по физической культуре.

IV- четверть - уроки № 79 – 84 - волейбол, уроки № 85-93 - баскетбол, уроки № 94 - 102 - легкая атлетика.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
8	2	3	2	1	8

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Содержание тем учебного материала

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика			
1	ТБ при занятии по легкой атлетике.	12	<p>Знать: ТБ по легкой атлетике; историю легкой атлетики.</p> <p>Уметь: выполнять бег с максимальной скоростью; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки; применять прыжковые упражнения.</p>
2	Техника спринтерского бега.		
3	Эстафетный бег.		
4	Бег по дистанции.		
5	Спринтерский бег.		
6	Бег 60 м.		
7	Техника прыжка в длину.		
8	Прыжок в длину.		
9	Прыжок в длину.		
10	Прыжок в длину на результат.		
11	Тестирование.		
12	Бег. Спортивная игра «лапта».		
Спортивные игры. Баскетбол.			
13	ТБ при проведении занятий по спортивным играм.	8	<p>Знать: ТБ по спортивным играм; историю баскетбола; основные приемы игры в баскетболе.</p> <p>Уметь: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p>
14	Техника броска двумя руками.		
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.		

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
16	Техника броска двумя руками.		
17	Личная защита.		
18	Сочетание приемов ведения.		
19	Техника броска двумя руками.		
20	Передача мяча одной рукой от плеча.		
Гимнастика			
21	ТБ при проведении занятий по гимнастике.	18	<p>Знать: ТБ по гимнастике; историю гимнастики; строевые команды.</p> <p>Уметь: различать строевые команды; демонстрировать технику выполнения упражнений.</p>
22	Подъем переворотом.		
23	Подтягивания в висе.		
24	Строевые упражнения.		
25	Строевые упражнения.		
26	Техника выполнения подъема переворотом.		
27	Изучение техники прыжка.		
28	Строевые упражнения.		
29	Опорный прыжок.		
30	Опорный прыжок.		
31	Выполнение комплекса ОРУ.		
32	Оценка техники опорного прыжка.		
33	Акробатика.		
34	Лазание по канату.		
35	Комбинации из разученных элементов.		
36	Комбинации из разученных элементов.		
37	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
38	Выполнение на оценку.		

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Лыжная подготовка.			
39	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке.	18	<p>Знать: ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке; технику всех лыжных ходов.</p> <p>Уметь: демонстрировать технику всех лыжных ходов.</p>
40	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.		
41	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.		
42	Прохождение дистанции 3 км.		
43	Совершенствование техники изученных ходов.		
44	Совершенствование техники изученных ходов.		
45	Техника одновременного бесшажного хода.		
46	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.		
47	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.		
48	Оценка техники.		
49	Совершенствование техники скользящего шага.		
50	Техника спусков.		
51	Прохождение дистанции 2 км.		
52	Техника спусков и подъемов.		
53	Техника спусков и подъемов		
54	Применение техники изученных ходов.		
55	Техника конькового хода.		
56	Совершенствование техники конькового хода.		
Баскетбол 3 часов.			

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
57	Баскетбол.	3	Знать: сочетание приемов передвижений и остановок; штрафной бросок. Уметь: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
58	Оценка техники штрафного броска.		
59	Сочетание приемов ведения.		
Легкая атлетика			
60	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.	9	Знать: ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Уметь: выполнять технику низкого старта; выполнять прыжок в высоту.
61	Техника низкого старта.		
62	Бег по дистанции.		
63	Техника спринтерского бега.		
64	Бег на результат.		
65	Техника прыжка в высоту.		
66	Метания мяча.		
67	Оценка метания мяча.		
68	Техника прыжка в высоту.		

		тематическое планирование			
		Тема урока (тип урока)			
	12	Легкая атлетика			
1	1	ТБ при занятиях по легкой атлетике.			
2	1	Техника спринтерского бега. Тестирование.			
3	1	Эстафетный бег.			
4	1	Бег по дистанции.			
5	1	Спринтерский бег.			
6	1	Бег 60 м.			
7	1	Техника прыжка в длину			
8	1	Прыжок в длину.			
9	1	Прыжок в длину.			
10	1	Прыжок в длину на результат			
11	1	Тестирование.			

12	1	Бег. Спортивная игра «лапта		
	8	Спортивные игры. Баскетбол.		
13		ТБ при проведении занятий по спортивным играм.		
14		Техника броска двумя руками		
15		Ведение мяча с пассивным сопротивлением.		
16		Техника броска двумя руками		
17		Личная защита.		
18		Сочетание приемов ведения		
19		Техника броска двумя руками		
20		Передача мяча одной рукой от плеча.		
	18	Гимнастика		
21	1	ТБ при проведении занятий по гимнастике.		
22	1	Подъем переворотом		
23	1	Подтягивания в висе.		
24	1	Строевые упражнения.		
25	1	Строевые упражнения.		
26	1	Техника выполнения подъема переворотом.		
27	1	Изучение техники прыжка		
28	1	Строевые упражнения.		
29	1	Опорный прыжок.		
30	1	Опорный прыжок.		
31	1	Выполнение комплекса ОРУ		
32	1	Оценка техники опорного прыжка.		
33	1	Акробатика.		
34	1	Лазание по канату.		
35	1	Комбинации из разученных элементов.		
36	1	Комбинации из разученных элементов.		
37	1	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
38	1	Выполнение на оценку		
	18	Лыжная подготовка.		
39	1	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке		
40	1	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.		
41	1	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.		
42	1	Прохождение дистанции 3 км		
43	1	Совершенствование техники изученных ходов.		
44	1	Совершенствование техники изученных ходов.		
45	1	Техника одновременного бесшажного хода.		
46	1	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.		
47	1	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.		
48	1	Оценка техники.		
49	1	Совершенствование техники скользящего шага.		
50	1	Техника спусков.		
51	1	Прохождение дистанции 2 км.		
52	1	Техника спусков и подъемов		

53	1	Техника спусков и подъемов		
54	1	Применение техники изученных ходов.		
55	1	Техника конькового хода.		
56	1	Совершенствование техники конькового хода.		
	3	Баскетбол 3 часов.		
57	1	Баскетбол.		
58	1	Оценка техники штрафного броска.		
59	1	Сочетание приемов ведения.		
	9	Легкая атлетика		
60	1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.		
61	1	Техника низкого старта.		
62	1	Бег по дистанции.		
63	1	Техника спринтерского бега.		
64	1	Бег на результат.		
65	1	Техника прыжка в высоту		
66	1	Метания мяча.		
67	1	Оценка метания мяча.		
68	1	Техника прыжка в высоту		

