

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с.Болотниково

«Утверждаю»
Директор школы:  М.М.Грунина
Приказ № 3/2
от «30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
в 8 классе

Рассмотрено на заседании
МО учителей физической культуры
Лунинского района
(протокол № 1 от «23» 08 2023 г.)

Одобрено педагогическим советом
МАОУ ООШ с.Болотниково
(протокол № 1 от «30» 08 2023 г.)

Составитель: Пуштакова Т.А.
учитель физической культуры

2023 г

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 8 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897), на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МАОУ ООШ с. Болотниково. Предмет «Физическая культура» изучается в 8 классе в качестве обязательного предмета в общем объеме 102 часа при 34 неделях учебного года.

I. Планируемые результаты освоения Физической культуры в 8 классе

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на рода России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само образованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и информационной социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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:

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 1. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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 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.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

II Содержание учебного предмета

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (34 часа)

Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия.

Упражнения специальной физической и технической подготовки рш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой..

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из вися стоя силой (махом) подъем переверотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переверотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Лыжная подготовка (20 часов)

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Контрольные нормативы – 8 класс.

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (с)	5,0	5,2	5,6	5,3	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (с)	9,4	10,0	10,7	10,0	10,4	11,0
3.	Бег 1500м.(м), 1000м.(д) (мин.)	6,40	7,00	7,35	4,30	4,55	6,00
4.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	20	15	10	9	7	5
5.	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	105	95	80	125	115	100
6.	Челночный бег 3x10м. (с.)	8,1	8,4	9,3	8,4	8,9	9,7
6.	Прыжки в длину с места (см.)	180	170	160	165	155	140
7.	Пресс 30с. (кол.)	24	18	12	22	17	12

Тематическое планирование курса «Физическая культура» в 8 классе.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	15
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт.	1
2	Стартовый разгон	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров ГТО.	1
6	Бег 2000 метров ГТО	1
7	Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	1
8	Прыжок в длину с места Нормы ГТО	1
9	Бег на средние дистанции	1
10	Метание малого мяча	1
11	Закрепление метания малого мяча	1
12	Совершенствование метание малого мяча. Нормы ГТО.	1
13	Бег 1500 метров	1
14	Бег 1000 метров.	1
15	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Спортивные игры Баскетбол	15
16	Стойка и передвижения игрока	1
17	Ведение мяча на месте.	1
18	Ведение мяча в движении	1
19	Стойки и повороты	1
20	Передача мяча на месте	1
21	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
22	Броски мяча одной и двумя руками	1
23	Ведение мяча с изменением скорости.	1
24	Ведения мяча с изменением направления	1
25	Броски мяча в кольцо	1
26	Ведение мяча в движении с изменением направления движения .	1
27	Стойка игрока, перемещения	1
28	Удары по мячу и остановки мяча	1
29	Учебно-тренировочная игра	1

30	Учебно-тренировочная игра	1
	Гимнастика с основами акробатики	18
31	Основы знаний. Учебно-тренировочная игра. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
32	Акробатика. Кувырок вперед и назад	1
33	Стойка на лопатках	
34	Акробатические соединения	
35	Акробатические соединения из 2-3 элементов	1
36	Акробатические соединения из 4-5 элементов	1
37	Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1
38	Подтягивание в висе.	1
39	Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал. Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО.	1
40	Мост из положения лежа и стоя	1
41	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1
42	Упражнения на бревне.	1
43	Лазание по канату в два приема	1
44	Закрепление лазания по канату	1
45	Опорный прыжок Лазание по канату в два приема. Строевые упражнения	1
46	Опорный прыжок	1
47	Опорный прыжок	1
48	Прыжки со скакалкой	1
	Лыжная подготовка	20
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг	1
50	Одновременный двухшажный ход	1
51	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Повороты переступанием	1
54	Спуски и подъемы	1
55	Подъем «полуелочкой»	1
56	Торможение плугом	1
57	Закрепление одновременного бесшажного хода	1
58	Прохождение дистанции 2 — 2,5 км	1
59	Закрепление попеременного двухшажного хода	1
60	Подъём «ёлочкой»	1
61	Спуски в средней стойке	1
62	Круговая эстафета	1
63	Лыжная эстафета	1
64	Переход с попеременного на одновременный ход	1
65	Переход с одновременного на попеременный ход	1
66	Прохождение дистанции 3 км. Нормы ГТО.	1
67	Лыжные гонки 1-2 км.	1
68	Соревнования на дистанцию 1 км.	1
	Спортивные игры. Волейбол.	11
69	Основы волейбола. Техника безопасности	1
70	Верхняя подача мяча	1
71	Нижняя прямая подача мяча	1
72	Закрепление верхней подачи мяча	1
73	Совершенствование верхней подачи мяча	1
74	Верхняя передача мяча	1

75	Совершенствование верхней передачи мяча	1
76	Верхняя передача мяча	1
77	Учебно-тренировочная игра	1
78	Учебно-тренировочная игра	1
79	Учебно-тренировочная игра	1
	Лёгкая атлетика	19
80	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
81	Прыжки в высоту 5-7 беговых шагов	1
82	Прыжки в высоту 7-9 беговых шагов	1
83	Прыжки в высоту	1
84	Совершенствование прыжков в высоту	1
85	Совершенствование прыжков в высоту	1
86	Высокий старт	1
87	Стартовый разгон	1
88	Прыжки в длину с места	1
89	Челночный бег 3 x 10 м.	1
90	Бег на 30 метров	1
91	Бег на 60 метров	1
92	Бег на 500 метров	1
93	Бег на 1500 метров	1
94	Бег на короткие дистанции	1
95	Кроссовая подготовка 1км	1
96	Метание малого мяча	1
97	Метание малого мяча на дальность	1
98	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
	Спортивные игры. Футбол.	4
99	Ведение мяча по прямой линии с изменением направления движения	1
100	Стойка игрока, перемещения в стойке	1
101	Удары по мячу и остановки мяча. Удары по воротам.	1
102	Игра в футбол.	1