

Муниципальное общеобразовательное учреждение Староалгашинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.Г.Князькина муниципального образования "Цильнинский район" Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО

М.А. Мухоморова

Протокол № _____
от « 08 » 08 2023г.

Согласовано
Заместитель директора

по УВР
41 /Е.А. Унерке/

« 28 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

М.А. Шахина /Н.К.Шахина/

Приказ № 91

от « 29 » 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Класс	8
Учебный год	2023-2024
Учитель (ФИО)	Селиванов П.А.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 29 » 08 2023 г.

с.Старые Алгаши
2023 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление

естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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.

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 (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.

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика 18 ч.	
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий, низкий старт. Бег по дистанции	1
2	История развития легкой атлетики. Низкий старт. Челночный бег. Входная диагностика.	1
3	Низкий старт. Финиширование. Беговые упражнения. Подтягивания	1
4	Бег 60 метров на результат. Специальные беговые упражнения.	1
5	Бег 60 метров. СБУ. ОРУ. Эстафеты	1
6	Прыжки в длину. Метание мяча	1
7	Прыжки в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча.	1
8	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места	1
9	Метание мяча. Прыжок в длину	1
10	Правила соревнований в метании мяча. Подтягивание	1
11	Прыжки в длину с разбега на результат. Подтягивание	1
12	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 10 мин.	1
13	Бег 10-15 мин. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту	1
14	Бег до 20 мин. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту	1
15	Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости	1
16	Техника прыжка в высоту. Прыжковые упражнения	1
17	Прыжки в высоту. Правила соревнований	1
18	ОРУ в движении. Прыжки в высоту	1
	Баскетбол 11 ч	
19	ТБ на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол	1
20	Игровые упражнения игрока. Передача и ловля мяча на месте и в движении	1
21	Стойка и передвижение игрока с ведением мяча. Игра в баскетбол	1
22	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол	1
23	Передача мяча двумя руками от груди. Штрафные броски.	1
24	Техника передвижения, ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1
25	ОРУ в парах. Силовые упражнения.	1
26	Силовые упр. на снарядах. Отжимание	1
27	ОРУ в движении. Силовые упр. в парах.	1
28	Контрольные упражнения	1
29	Учебно-тренировочная игра	1
	Гимнастика 21 ч	
30	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упр. ОРУ.	1
31	Строевые упр. Подъём переворотом на перекладине.	1
32	Подъём переворотом на перекладине. Упр. для развития гибкости.	1
33	ОРУ на месте. Упр. на перекладине.	1
34	Упр. на перекладине, передвижение в висячем положении. Эстафеты	1
35	Строевые упр. Подъём переворотом на перекладине.	1
36	Выполнение упражнения на технику. Подтягивание в висячем положении.	1
37	Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь.	1
38	ОРУ с предметами. Техника опорного прыжка.	1
39	Упражнения с предметами. ОРУ. Опорный прыжок.	1
40	Упражнения для развития скорости. Опорный прыжок. Эстафеты.	1
41	Полоса препятствий на гимнастических снарядах. Опорный прыжок.	1
42	Прыжок ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). ОРУ с предметами.	1

43	Выполнение опорного прыжка на технику ОРУ. Эстафеты.	1
44	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
45	Мост из положения стоя. Акробатические упражнения.	1
46	Акробатические упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
47	Упражнения на гимнастических снарядах.	1
48	Стойка на голове. Мост без помощи.	1
49	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове.	1
50	Акробатические упражнения. ОРУ с предметами. Эстафеты	1
	Лыжная подготовка 28 ч	
51	ТБ на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции скольльзящим шагом.	1
52	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2-3 км со средней скоростью. Промежуточная диагностика.	1
53	Скольльзящий шаг попеременном двухшажном ходе на дистанции 2-3 км.	1
54	Повторить попеременный двухшажный ход на технику.	1
55	Техника попеременного четырёхшажного хода.	1
56	Передвижение без палок в попеременном 4х-шажном ходе.	1
57	Техника одновременного одношажного хода. Бег 1 км на результат.	1
58	Прохождение дистанции с применением одновременного одношажного хода.	1
59	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
60	ТБ на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции скольльзящим шагом.,	1
61	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2-3 км со средней скоростью.	1
62	Техника одновременного бесшажного хода. Прикидка 1 км на скорость.	1
63	Скольжение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1
64	Техника одновременного одношажного хода.	1
65	Прохождение дистанции 3-4 км со средней скоростью	1
66	Чередование попеременных и одновременных ходов на дистанции 3-4 км	1
67	Контрольное прохождение 2 км . С изученными способами	1
68	Торможения и повороты при спуске	1
69	Техника спусков со склона, выполнения торможения "плугом"	1
70	Контрольное прохождение дистанции спусками и подъемами	1
71	Лыжная эстафета. Катание с горки	1
72	Подвижные игры. Эстафеты.	1
73	Сдача учебных нормативов. Полоса препятствий по лыжной подготовке	1
74	Катание с горки	1
75	Техника конькового хода	1
76	Техника лыжных ходов	1
77	Катание с горки со спусками и подъемами	1
78	Контрольные упражнения	1
	Волейбол 8 ч	
79	Инструктаж ТБ по волейболу. Стойка игрока, передвижения и повороты	1
80	Стойка игрока, перемещение. Упражнения в парах. Игровые упражнения.	1
81	Техника перемещений. Передачи и приёмы мяча в парах.	1
82	Передачи мяча сверху с перемещениями в парах. Приёмы и передачи мяча снизу двумя руками.	1
83	Нижняя прямая подача мяча. Приёмы и передачи мяча на технику.	1
84	Техника нижней прямой подачи мяча через ширину площадки в парах.	1
85	Техника приёма и передачи мяча через сетку. Игра по упрощённым правилам.	1
86	Техника передачи мяча в парах. Подвижные игры	1
	Кроссовая подготовка 8ч	

87	Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения.	1
88	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Прыжки, беговые упражнения.	1
89	Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствиями. Спортивные игры.	1
90	Кросс 3000м. Специально беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.	1
91	Бег с ускорениями. Бег 300м на результат. Спортивные игры.	1
92	Бег с препятствиями. Упражнения для развития выносливости. Игра.	1
93	Бег в умеренном темпе 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований.	1
94	Бег. Специально беговые упражнения. Бег на результат 2000м	1
	Лёгкая атлетика 11ч.	
95	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Инструктаж по ТБ. Челночный бег.	1
96	Техника старта и финиша. Бег по дистанции 50-60м. Эстафеты.	1
97	Высокий старт, бег по дистанции. Финиширование. Беговые упр. Ускорения.	1
98	Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Правила соревнований.	1
99	Техника высокого старта. Челночный бег. Правила соревнований.	1
100	Эстафетный бег. Беговые упражнения. Бег с ускорениями.	1
101	Бег по дистанции 50-60м. Техника старта и финиша. Эстафеты.	1
102	Высокий старт 20-40м. Беговые упражнения. Бег 60м. Итоговая диагностика.	1
	Всего	102