

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Ждамирово**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Абрашина О.В.

«___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ с. Ждамирово

_____ Сазанова О.Ю.

Приказ № ___ от « ___ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 8

Уровень общего образования: основное общее

Учитель физической культуры Шабрашин Владимир Александрович

Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: Рабочей программы. Физическая культура.

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 - 9 классы / В. И. Лях.
- М.: Просвещение - 2015.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы; учебник для
общеобразовательных организаций / В.И. Лях.-М.: Просвещение - 2017.

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Шабрашин В. А.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты.

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 с 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.

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.

Предметные результаты.

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 с 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.

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.

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.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел и темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	27
2	Гимнастика	24
3	Волейбол	24
4	Лыжная подготовка	30
	Итого:	102 ч.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
Легка атлетика - 12ч.					
1	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м.	1			
2	Низкий старт - 70-80 м	1			
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1			
4	Финиширование в спринтерском беге	1			
5	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1			
6	Скоростной бег на 60 м	1			
7	Развитие скоростных качеств	1			
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 14-16 м.	1			
9	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 14-16 м.	1			
10	Метание теннисного мяча на дальность	1			
11	Выполнение норм ГТО	1			
12	Выполнение норм ГТО	1			
Гимнастика - 12 ч.					
13	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Команда "Прямо!"	1			
14	Повороты направо, налево в движении	1			
15	Подтягивание в висе	1			
16	ОРУ без предметов	1			
17	ОРУ с предметами	1			
18	Техника выполнения подъёма переворотом	1			
19	Подъем махом назад в сед ноги врозь	1			
20	Подъем завесом вне	1			
21	Прыжок согнув ноги («козел» в длину, высота 110-115 см.)	1			

22	Кувырок назад в упор ноги врозь	1			
23	Кувырок вперед и назад	1			
24	Длинный кувырок	1			
Волейбол - 24 ч.					
25	Правила безопасного поведения на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игроков	1			
26	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1			
27	Нижняя прямая передача	1			
28	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	1			
29	Нижняя прямая подача, приём подачи снизу двумя руками	1			
30	Игра по упрощённым правилам	1			
31	Комбинации из разученных элементов	1			
32	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
33	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
34	Игровые задания	1			
35	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1			
36	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
37	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
38	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1			
39	Нападающий удар после передачи	1			
40	Нападающий удар после передачи	1			
41	Игра по упрощённым правилам	1			
42	Нижняя прямая подача, приём подачи	1			
43	Нижняя прямая подача, приём подачи	1			

44	Тактика свободного нападения	1			
45	Передача мяча в тройках после перемещения	1			
46	Нападающий удар в тройках через сетку	1			
47	Нападающий удар в тройках через сетку	1			
48	Учебная игра в волейбол	1			
Лыжная подготовка - 30 ч.					
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1			
50	Прохождение дистанции 3 км	1			
51	Одновременный одношажный ход	1			
52	Игра "Карельские гонки"	1			
53	Прохождение дистанции 5 км	1			
54	Одновременный одношажный ход	1			
55	Коньковый ход	1			
56	Поворот на большой скорости при спуске	1			
57	Смазка лыж лыжной мазью	1			
58	Коньковый ход	1			
59	Поворот при спуске на большой скорости	1			
60	Прохождение дистанции 5 км	1			
61	Поворот и торможение "плугом"	1			
62	Поворот и торможение "плугом"	1			
63	Совершенствование техники спусков со склонов	1			
64	Совершенствование техники спусков со склонов	1			
65	Прохождение дистанции 3 км на результат	1			

66	Спуски со склонов	1			
67	Прохождение дистанции 7 км	1			
68	Одновременный одношажный ход	1			
69	Одновременный двухшажный ход	1			
70	Гонки с выбыванием	1			
71	Коньковый ход	1			
72	Коньковый ход	1			
73	Лыжная эстафета	1			
74	Спуски со склонов	1			
75	Игра "Карельские гонки"	1			
76	Игра "Биатлон"	1			
77	Свободное катание с гор	1			
78	Свободное катание с гор	1			
Гимнастика - 12 ч.					
79	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Команда "Прямо"	1			
80	Повороты направо, налево в движении	1			
81	Подтягивание в висе	1			
82	Подъём переворотом	1			
83	Прыжок согнув ноги («козел» в длину, высота 110-115 см.)	1			
84	Развитие скоростно-силовых способностей	1			
85	Кувырок назад	1			
86	Кувырок вперед, назад	1			
87	Длинный кувырок	1			

88	Лазанье по канату в два - три приёма	1			
89	Лазанье по канату в два - три приёма	1			
90	Развитие силовых способностей	1			
Легкая атлетика - 12 ч.					
91	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Низкий старт от 70 до 80 м.	1			
92	Эстафетный бег	1			
93	Бег на 2000 м	1			
94	Финиширование в спринтерском беге	1			
95	Выполнение норм ГТО	1			
96	Выполнение норм ГТО	1			
97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	1			
98	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	1			
99	Метание теннисного мяча на дальность	1			
100	Метание теннисного мяча на результат	1			
101	Народная игра «Лапта»	1			
102	Народная игра «Лапта»	1			
103-105	Резервное время	3			
	Итого:	102 ч.			