

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Астрадамовка
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО ШМО учителей начальных классов  Дунина М.В. Протокол №1 от 30 августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  Комарова Е.М. 30 августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Аксёнова С.Е. Приказ №205-о от 30 августа 2023 г.
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 8

Уровень общего образования: основное общее

Учитель: Аксёнов А.Н.

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: ФГОС ООО. Программы «Физическая культура. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. 5-9 класс».

Учебник: В.И. Лях

Рабочую программу составил: учитель физкультуры Аксёнов А.Н.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа 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 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;
- 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 форм 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 личностного 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.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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.

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, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

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 самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального

физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики .

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика .

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре (1 час)		
1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма	1
Легкая атлетика (6 часов)		
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1
4	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
5	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	1
6	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	1
7	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	1
Волейбол (10 часов)		
8	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	1
9	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда	1
10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	1
11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки)	1
12	Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача	1
13	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	1
14	Волейбол. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром	1
15	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	1
16	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1
17	Волейбол. Страховка при блокировании	1
Гимнастика (10 часов)		
18	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1
19	Висы. Строевые упражнения	1

20	Висы. Строевые упражнения	1
21	Висы. Строевые упражнения	1
22	Опорный прыжок	1
23	Опорный прыжок	1
24	Акробатика. Лазанье	1
25	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	1
26	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	1
27	Упражнения на гимнастических брусьях	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)		
28	Планирование занятий физической культурой	1
29	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1
30	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1
Лыжные гонки (11 часов)		
31	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности	1
32	Передвижения на лыжах	1
33	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1
34	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1
35	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1
36	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
37	Передвижения на лыжах. Подъемы	1
38	Передвижения на лыжах. Повороты	1
39	Передвижения на лыжах. Повороты	1
40	Передвижения на лыжах. Спуски	1
41	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1
Баскетбол (9 часов)		
42	Баскетбол. Передвижения игрока	1
43	Баскетбол. Ведение мяча	1
44	Баскетбол. Ведение мяча	1
45	Баскетбол. Накрывание мяча	1
46	Баскетбол. Накрывание мяча	1
47	Баскетбол. Бросок мяча	1
48	Баскетбол. Перехват мяча	1
49	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1
50	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1

51	Баскетбол. Штрафной бросок	1
52	Баскетбол. Взаимодействие игроков	1
	Знания о физической культуре (2 часа)	
53	Адаптивная физическая культура	1
54	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1
	Легкая атлетика (7 часов)	
55	Прикладно-ориентированные упражнения	1
56	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	1
57	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	1
58	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
59	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги»	1
60	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	1
61	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	1
62	Метание малого мяча	1
63	Метание малого мяча	1
	Футбол (3 часа)	
64	Футбол. Удары по мячу	1
65	Футбол. Вбрасывание мяча	1
66	Футбол. Нападение, защита	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)	
67	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	
68	Организация досуга средствами физической культуры	1

См. « _____ » _____ 2023 года

Заместитель директора по УР _____ Комарова Е.М.