

Министерство просвещения российской федерации

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Муниципальное образование «Тацинский район»

МБОУ Крыловская оош

рассмотрено
педсоветом
протокол №1 от 29.08.2023г.

согласовано
зам. Директора по УВР

Клименко Л.В.

утверждаю
директор школы

Волчанская И.В.



**Рабочая программа
(ID)**

Учебного предмета «Физическая культура»

Для обучающихся 8 класса

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8 класса разработана на основе Федерального государственного стандарта 2010г и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014).

Учебник: Физическая культура. 8-9 кл. : учебник для общеобразовательной учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ.ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.

Характеристика предмета

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Цели данной программы:

- обучение физическим упражнениям таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Задачи изучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017г № 542 «О введении с 01.09.2017г в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников

Текущий контроль успеваемости по физической культуре в 8 классе проводится в целях:

- постоянного мониторинга учебных достижений обучающихся в течение учебного года, в соответствии с требованиями соответствующего федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
- определения уровня сформированности личностных, метапредметных, предметных результатов;
- определения направлений индивидуальной работы с обучающимися;
- оценки индивидуальных образовательных достижений обучающихся и динамики их роста в течение учебного года;
- выявления индивидуально значимых и иных факторов (обстоятельств), способствующих или препятствующих достижению обучающимися планируемых образовательных результатов освоения соответствующей основной общеобразовательной программы.

Формами текущего контроля могут быть:

- тестирование;
- устный опрос;
- сдача нормативов.

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся отражаются в классном и электронном журнале в соответствии с системой контроля, а также по итогам учебных четвертей и полугодий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированности мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированности основ гражданской идентичности.

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметными понятиями.

Чтение .Работа с текстом.

Обучаемый научится:

- анализировать и характеризовать тексты различных типов речи, стилей, жанров с точки зрения смыслового содержания и структуры, а также требований, предъявляемых к тексту как речевому произведению;
- осуществлять информационную переработку текста, передавая его содержание в виде плана (простого, сложного), аннотации, рецензии, реферата, тезисов, конспекта, схемы, таблицы;
- создавать и редактировать собственные тексты различных типов речи, стилей, жанров с учетом требований к построению связного текста и в соответствии со спецификой употребления в них языковых средств;
- сочетать разные функционально – смысловые типы речи в практике устного и письменного речевого общения.

Обучаемый получит возможность научиться:

- осуществлять информационную переработку текста, передавая его содержание в виде презентации;
- выявлять имплицитную информацию текста на основе сопоставления иллюстративного материала с информацией текста, анализа подтекста (использованных языковых средств и структуры текста).

Работа с текстом: оценка информации

Обучаемый научится:

- откликаться на содержание текста: связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников; оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире; находить доводы в защиту своей точки зрения;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;

Обучаемый получит возможность научиться:

- критически относиться к рекламной информации;
- находить способы проверки противоречивой информации;
- определять достоверную информацию в случае наличия противоречий или конфликтной ситуации.

Формирование ИКТ – компетентности: создание письменных сообщений.

Обучаемый научится:

- создавать текст на русском языке с использованием слепого десятипальцевого клавиатурного письма;
- сканировать текст и осуществлять распознавание сканированного текста;
- осуществлять редактирование и структурирование текста в соответствии с его смыслом средствами текстового редактора;
- создавать текст на основе расшифровки аудиозаписи, в том числе нескольких участников обсуждения, осуществлять письменное смысловое резюмирование высказываний в ходе обсуждений;
- использовать средства орфографического и синтаксического контроля текста.

Обучаемый получит возможность научиться:

- использовать компьютерные инструменты, упрощающие расшифровку аудиозаписей.

Формирование ИКТ – компетентности: коммуникация и социальное взаимодействие.

Обучаемый научится:

- выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступления перед дистанционной аудиторией;
- участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- вести личный дневник (блог) с использованием возможностей Интернета;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

Обучаемый получит возможность научиться:

- взаимодействовать в социальных сетях, работать в группе над сообщением.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Планируемые результаты изучения учебного курса 8 класса

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования в 8 классе в объёме 66ч. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2022-2023 учебный год в МБОУ Крыловка ООШ курс программы реализуется за 66 час.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Легкая атлетика. (8 часов)

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

2. Гимнастика. (16 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей. Упражнения для гибкости. Наклон вперёд из положения сидя. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Лазание по канату. Висы и упоры. Подтягивание в висе.

3. Спортивные игры. (18 часов)

Баскетбол. (10ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гандбол. (8ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по гандболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

4. Кроссовая подготовка. (16 часов) Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег до 10 мин. Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег.

5. Легкая атлетика (9ч)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Бег. Прыжки в длину. Метание малого мяча.

Календарно – тематическое планирование 8 класс 2023-2024год.

№ урока	Дата		Раздел, тема урока, количество часов
	По плану	По факту	
1	05.09		Раздел: легкая атлетика и кроссовая подготовка /16 час/ ТБ на уроке. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.
2	07.09		Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон. Игра Знамя»
3	12.09		Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением по дистанции. Игра «Лапта»
4	14.09		Старты из различных исходных положений. Бег 30м на время
5	19.09		Бег с ускорением 10-20м). Финиширование.
6	21.09		Бег на результат (60м)
7	26.09		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
8	28.09		Обучение подбора разбега с 11-13 беговых шагов. Метание малого мяча.
9	03.10		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
10	05.10		Прыжок в длину с разбега на результат.
11	10.10		Метание мяча на дальность .Бег 2000
12	12.10		Совершенствование техники метания. Метание на результат
13	17.10		Кроссовая под-ка. Правила ТБ. Медленный бег 3000м.
14	19.10		Развитие выносливости (бег до 10 мин).
15	24.10		Шестиминутный бег-тест. Силовые упражнения
16	26.10		Бег 1000м на(результат).
17	09.11		Гимнастика (14 часов) Техника безопасности на занятиях гимнастикой .Строевые упражнения
18	14.11		Акробатика. (Комбинация из разученных элементов)
19	16.11		Акробатика. (кувырки стойка на голове и руках)
20	21 .11		Акробатика (комбинация из разученных элементов)- оценка
21	23.11		Прыжки со скакалкой за 30 сек .Опорные прыжки

22	28.11		Опорные прыжки (оценка) Упражнения на гибкость (наклон вперед р-т)
23	30.11		Упражнения в равновесии (дев). Подъем-переворотом в упор (юноши)
24	05.12		Упражнения в равновесии (дев). Выход силой в упор (юноши)
25	07.12		Упражнения в равновесии (оценка) Подтягивание (рез-т)
26	12.12		Упражнения на брусьях. Сгибание рук в упоре лежа (результат)
27	14.12		Упражнения на брусьях.
28	19.12		Лазание по канату в два приема.
29	21.12		Совершенствование лазания.
30	26.12		Проверка умений в лазании по канату.
			Спортивные игры (20ч)
31	28.09		Раздел: баскетбол (15ч) Техника безопасности в баскетболе.
32	11.01		Сочетание приемов передвижений и остановок.
33	16.01		Ведение мяча с пассивным сопротивлением Игра «Казачьи забавы»
34	18.01		Личная защита. Учебная игра.
35	23.01		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
36	25.01		Бросок мяча одной рукой от головы в движении.
37	30.01		Позиционное нападение со сменой места. Игра «мини-баскетбол»
38	01.02		Сочетание приемов передвижений и остановок
39	06.02		Ведение мяча правой, левой рукой. Развитие координационных качеств
40	08.02		Тактические действия в игре. Игра «стрит бол»
41	13.02		Передача одной рукой от плеча в игровой ситуации Игра «стрит бол»
42	15.02		Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока
43	20.02		Штрафной бросок.
44	22.02		Совершенствование штрафного броска.

45	27.02		Контроль техники штрафного броска
46	29.02		Раздел: волейбол (5ч) Техника безопасности при игре в волейбол
47	05.03		Стойка игрока и передвижения Прием-передача в парах
48	07.03		Передача мяча в кругу. Подача мяча
49	12.03		Прием-передача, подача мяча .учебная игра
50	19.03		Учебная игра на результат правила игры
51	14.03		Раздел кроссовая подготовка (6ч): Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой .Медленный бег.Эстафеты.
52	19.03		Бег в равномерном темпе (до 10 мин) Бег 1500м р-т Игра «Знамя»
53	21.03		Совершенствование выносливости (бег до 14 мин). Подтягивание
54	04.04		Бег с преодолением препятствий Игра «Пятнашки»
55	09.04		Бег по пересеченной местности(3000м)
56	11.04		Совершенствование выносливости (бег в гору и с горы) Подтягивание
57	16.04		Раздел легкая атлетика (10 часов) Техника безопасности на занятиях л/атлетикой .Челночный бег 3x10
58	18.04		Контроль бега на 60м. Игра «Знамя»
59	23.04		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с/м с/р
60	25.04		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
61	02.05		Контроль прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
62	07.05		Метание малого мяча. Игра «Лёвкин хвост»
63	14.05		
64	16.05		
65	21.05		
66	23.05		

