

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа - детский сад № 18»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Основное общее образование: 8 класс

Количество часов: 65

УМК: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред.
Виленского М.Я. Физическая культура. Лях В.И. (5-6 класс)
М., «Просвещение».

Учитель: Рачин Николай Вячеслаевич

(ФИ учителя)

(подпись)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 8 класс.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни;
- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- уважение к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание уважения к культуре, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам;
- готовность к договорному регулированию отношений в группе;
- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- бережное отношение к родной земле,
- эстетическое отношение к миру.
- Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора,
- воспитанность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного ответственного отношения к собственным поступкам.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.
- Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:
- ощущение детьми психологического комфорта и информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.

Предметные результаты

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

Ученик научится:

- 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 8 класс

Основы знаний о физической культуре

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

Социально-психологические основы. 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.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика

Техника безопасности. Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт. Ускорения с высокого старта. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, разбега). Упражнения в метании (метание малого мяча в горизонтальную цель).

Кроссовая подготовка

Техника безопасности. Кроссовый бег. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.

Футбол

Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам на точность.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности. Организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине). Спортивные игры: волейбол (пионербол), баскетбол

Баскетбол

Техника безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком). Ловля и передачи мяча (двумя руками от груди на месте и в движении, от плеча на месте и в движении). Ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте и в движении, в движении по прямой; с изменением направления движения). Броски мяча (Броски в кольцо одной и двумя руками с места, в движении после ведения). Техника защиты (вырывание и выбивание мяча). Овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

Волейбол (пионербол)

Техника безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации). Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, передача мяча над собой и через сетку). Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4,6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

Тема	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	9
Кроссовая подготовка	5
Футбол	2
Гимнастика с элементами акробатики	9
Спортивные игры: баскетбол	3

Спортивные игры: волейбол, пионербол	10
Кроссовая подготовка	4
Легкая атлетика	5
Итого	65

4. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть			
Легкая атлетика (9 часов)			
1	01.09	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1
2	04.09	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1
3	08.09	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10	1
4	11.09	Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1
5	15.09	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1
6	18.09	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1
7	22.09	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1
8	25.09	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
9	29.09	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
Кроссовая подготовка (5 часов)			
10	02.10	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
11	06.10	Кроссовый бег до 12 минут	1
12	09.10	Кроссовый бег до 13 минут	1
13	13.10	Кроссовый бег до 14 минут	1
14	16.10	Кроссовый бег до 15 минут	1
Футбол(2 часа)			
15	20.10	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	3
16	23.10		
17	27.10	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1
II четверть			
18	10.11	Удары по воротам на точность	1
19	13.11	Комбинация из освоенных элементов	1
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)			
20	17.11	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1
21	20.11	Круговая тренировка	1

22	24.11	Кувырок вперед	1
23	27.11	Кувырок назад	1
24	01.12	Стойка на лопатках	1
25	04.12	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1
26	08.12	«Мост» из положения, лежа на спине	1
27	11.12	Комбинация из освоенных элементов	1
28	15.12	Комбинация из освоенных элементов на оценку.	1
Спортивные игры: баскетбол (3 часов)			
29	18.12	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения	1
30	22.12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
31	25.12	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1
III четверть			
32	12.01	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении на оценку.	1
33	15.01	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1
34	19.01	Ведение мяча с изменением направления движения	1
35	22.01	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
36	26.01	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости на оценку.	1
37	29.01	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1
38	02.02	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	1
39	05.02	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1
40	09.02	Броски мяча в кольцо с места на оценку.	1
41	12.02	Вырывание и выбивание мяча.	1
42	16.02	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
Волейбол (пионербол). (10 часов)			
43	19.02	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
44	26.02	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
45	01.03	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
46	04.03	Передача мяча над собой и через сетку	1
47	11.03	Передача мяча сверху двумя руками на оценку.	1
48	15.03	Развитие координационных способностей	1
49	18.03	Прием мяча двумя руками снизу	1
50	22.03	Прием мяча через сетку	1
IV четверть			
51	01.04	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1
52	05.04	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
53	08.04	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
54	12.04	Прием, передача, удар	1

