

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,

утвержденной приказом от 30.08.2023 № 570, протоколом педсовета № 1 от
30.08.2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

8 класс

2023-2024 учебный год

Составитель:

Волков Р.Н.

учитель физической культуры

высшей квалификационной

категории

г. Нижневартовск

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена:

- основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Программы по физической культуре. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях. 2015 г.

Цели и задачи курса

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры-главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Данная программа рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

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 особенности 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 занятия 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 качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Раздел 1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая культура личности.

Физическая культура и ее связь с укреплением здоровья и профилактикой заболеваний.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Формы и средства контроля.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Организация двигательного режима.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий (тренировочных и физкультурно-оздоровительных). Телосложение и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. 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 тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий.

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.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.

Основные виды учебной деятельности: Самостоятельное освоение упражнений с различной оздоровительной направленностью и составление из них соответствующих комплексов, подбор дозировки упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнение упражнений и комплексов с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществление контроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполнение упражнений и комплексов лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, включая их в занятия физической культурой, осуществление контроля за физической нагрузкой во время этих занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика (30 ч.)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты.

Лыжная подготовка (21 ч.)

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Основы лыжных ходов, история лыжных гонок, соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов.

Спортивные игры (51 ч)

Баскетбол (18 ч.). Игра по правилам.

Волейбол (21 ч.). Игра по правилам.

Бадминтон (12 ч.). Игра по правилам.

Формы организации учебного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимися необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, каточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеет и другие особенности.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		5	6	7	8
1	Основные знания о физической культуре	В процессе урока			
2	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18
3	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
4	Спортивные игры (бадминтон)	12	12	12	12
5	Лёгкая атлетика	30	30	30	30
6	Лыжная подготовка	21	21	21	21
	Всего	102	102	102	102

1 триместр 36 часов

Лёгкая атлетика 18 ч. Спортивные игры (баскетбол) 18 ч.

2 триместр 33 часов

Спортивные игры (волейбол) 21 ч. Лыжная подготовка 12 ч.

3 триместр 33 часов
атлетика 12 ч.

Лыжная подготовка 9 ч. Спортивные игры (бадминтон) 12 ч. Лёгкая

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Наименование раздела	Основные виды учебной деятельности	Всего часов	Количество часов	
				теоретические	практические
1	Легкая атлетика	<p>Описание техники выполнения беговых упражнений, самостоятельное освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений. Применение беговых упражнений для развития физических качеств, выбор индивидуального режима физической нагрузки, ее контроль по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдение правил безопасности. Включение беговых упражнений в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описание техники выполнения прыжковых упражнений, самостоятельное освоение с предупреждением,</p>	30	2	28

		<p>выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений. Применение прыжковых упражнений для развития физических качеств, контроль физической нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдение правил безопасности. Включение беговых упражнений в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описание техники метания гранаты разными способами, самостоятельное освоение с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применение упражнений в метании гранаты для развития физических качеств, контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со</p>			
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		<p>сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты, соблюдение правил безопасности.</p>			
2	Баскетбол	<p>Организация совместных занятий баскетболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Описание техники игровых действий и приемов, самостоятельное освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Определение степени утомления организма во время</p>	18	1	17

		игровой деятельности, использование игровых действий баскетбола для развития физических качеств. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в баскетбол в организации активного отдыха.			
3	Волейбол	Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Описание техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнение правил игры, уважительное	21	1	20

		отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в волейбол в организации активного отдыха.			
4	Бадминтон	Организация совместных занятий бадминтоном со сверстниками, осуществление судейства игры. Описание техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Применение	12	1	11

		правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в бадминтон в организации активного отдыха.			
5	Лыжная подготовка	<p>Основы лыжных ходов, история лыжных гонок, соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, совершенствование лыжных ходов. Описание техники передвижения на лыжах, самостоятельное освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Моделирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применение передвижения на лыжах для развития физических качеств, контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдение правил безопасности. Применение правил подбора одежды для</p>	21	1	20

		занятий лыжной подготовкой, использование передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Часов		Название темы/урока
	План	Дата	
1			Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.
2			Низкий старт. Бег 30 м.
3			Стартовый разгон.
4			Стартовый разгон.
5			Бег 60 м
6			Прыжки в длину с разбега.
7			Прыжки в длину с разбега.
8			Прыжки в длину с разбега.
9			Бег 1000 м.
10			Прыжки в длину с места.
11			Прыжки в длину с места.
12			Бег 300 м.
13			Метание мяча.
14			Метание мяча.
15			Метание мяча.
16			Бег 500 м.
17			6 – минутный бег.
18			Бег 2000 м.
19			Т.Б. на уроках Б\Б. Бег с изменением скорости и направления.
20			Передача мяча. Игра.
21			Передача мяча. Игра.
22			Передача мяча. Игра.
23			Ведение мяча. Игра.
24			Ведение мяча. Игра.
25			Бросок мяча. Игра.
26			Бросок мяча. Игра.
27			Бросок мяча. Игра.
28			Вырывание и выбивание мяча. Игра.
29			Вырывание и выбивание мяча. Игра.
30			Вырывание и выбивание мяча. Игра.
31			Держание игрока с мячом. Игра.
32			Держание игрока с мячом. Игра.
33			Держание игрока с мячом. Игра.
34			Штрафной бросок мяча. Игра.
35			Штрафной бросок мяча. Игра.
36			Учебная игра.
37			Т.Б. на уроках В\Б. Стойка и передвижения.
38			Стойка и передвижения. Игра.
39			Стойка и передвижения. Игра.
40			Учебная игра.
41			Передача мяча сверху. Игра.

42		Передача мяча сверху. Игра.
43		Передача мяча сверху. Игра.
44		Учебная игра.
45		Нижняя прямая подача. Игра.
46		Нижняя прямая подача. Игра.
47		Нижняя прямая подача. Игра.
48		Нижняя прямая подача. Игра.
49		Учебная игра.
50		Прием подачи. Игра.
51		Прием подачи. Игра.
52		Прием подачи. Игра.
53		Учебная игра.
54		Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра.
55		Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра.
56		Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра.
57		Учебная игра.
58		Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.
59		Одновременно 1-шажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
60		Одновременно 1-шажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
61		Одновременно 1-шажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
62		Одновременно 1-шажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
63		Одновременно 1-шажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
64		Лыжные гонки на 1 км.
65		Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.
66		Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.
67		Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.
68		Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.
69		Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.
70		Лыжные гонки на 2 км.
71		Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км.
72		Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км.
73		Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км.
74		Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км.
75		Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км.
76		Лыжные гонки на 3 км.
77		Техника лыжных ходов.
78		Техника лыжных ходов.
79		Т.Б. на уроках бадминтона. Правила игры. Упражнения СФП.
80		Техника выполнения: ударов и передвижений.
81		Техника выполнения: ударов и передвижений.
82		Техника перемещений.
83		Техника перемещений.
84		Техника выполнения ударов в защите.
85		Техника выполнения ударов в защите.
86		Техника выполнения атакующего удара.
87		Техника выполнения атакующего удара.

88		Прием атакующего удара.
89		Прием атакующего удара.
90		Игра.
91		Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.
92		Бег 30 м.
93		Стартовый разгон.
94		Бег 60 м
95		Бег 300 м.
96		6 – минутный бег.
97		Бег 500 м.
98		Прыжки в длину с места.
99		Прыжки в длину с места.
100		Бег 1000 м.
101		Метание мяча.
102		Метание мяча.