МАОУ «Город дорог» г. Перми

Рассмотрено:
На заседании ШМО
Протокол №1 от
29 августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Город дорог» г. Перми
_____ И.В. Седельникова
30 августа 2023 г

Рабочая программа
По физической культуре
основного общего образования
8 класс
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа отвечает требованиям государственного стандарта: создание условий для самостоятельного осознанного выбора каждой личностью своей стратегии поведения, способа существования, направлений самореализации и самосовершенствования в контексте человеческой культуры, обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником средней(полной) общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка среднего(полного) школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Цели и задачи реализации программы.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является - формирование физической культуры личности щкольника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Образовательный процесс по физической культуры 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.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (68 часа, по 2 часа в неделю в соответствии с расписанием).

Предлагаемое в рабочей программе распределение часов по темам соответствует авторской программе В.И.Ляха, А.А Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1- 11классов»

Учебно –методическое обеспечение

Учебник 8-9 класс, В.И.Лях., А.А.Зданевич. (Фмзическая культура) , 8-е издание , Москва 2012

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются

прежде всего в по-ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных об-ластях культуры.

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 пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведе-ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа-ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать опти-мальное сочетание нагрузки и отдыха;

- 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 со-хранять 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, лег-ко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис-тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи-ческой культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формули-ровать цель и задачи совместных с другими детьми за-нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по-ведения 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, метания, броски) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физи-ческих упражнений различной функциональной направ-ленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способнос-ти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

Содержание учебного плана:

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

1. Лёгкая атлетика - Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Освоение техники спринтерского бега, прыжка в длину с места и с разбега, техника прыжка в высоту с разбега, метание малого мяча, эстафетного бега, челночного бега, равномерного бега, бега на длинные дистанции.

Формы контроля: текущий**,** оценка техники, тестирование физической подготовки

2. Гимнастика –

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров, лазание по канату.

Формы контроля: текущий, оценка техники, тестирование физической подготовки

3. Спортивные игры –

Баскетбол: Терминология избранной игры. Техника передвижений, ловля и передач мяча, ведение мяча, броски мяча, техника и тактика 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. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча, ведения мяча, бросков мяча. Тактические и технические приемы игры.

Волейбол: Терминология избранной игры. Техника передвижений, приема и передач мяча и овладение игрой. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Овладение техникой передвижений, приема и передач мяча, подач мяча, техника нападающего удара, тактика и техника игры.

4. Лыжная подготовка (лыжные гонки) -

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	1 четверть легкая атлетика	
1	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Метание мяча.	12
2	Метание мяча. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег, передача эстафеты.	1
3	Старт и стартовый разгон. ОФП (общая физическая подготовка).	1
4	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
5	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег,	1

	передача эстафеты.	
6	Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ОФП (общая физическая подготовка).	1
7	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1
8	Старт и стартовый разгон. Метание мяча. Бег 30-60 м.	1
9	Метание мяча. ОФП (общая физическая подготовка).	1
10	Развитие выносливости. Метание мяча. Игра в городки (основные правила городошного спорта).	1
11	Прыжки в длину с разбега. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег, передача эстафеты.	1
12	Эстафетный бег, передача эстафеты.	1
	Подвижные игры	6
13	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.	1
14	Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1
15	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра	1
16	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра	1
17	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
18	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
	2 четверть Гимнастика	11
19	ТБ на уроках по гимнастике. Опорный прыжок . Упражнения на перекладине. Акробатика.	1
20	Опорный прыжок. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
21	Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
22	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. ОФП	1
23	Лазание по канату. Акробатические комбинации. ОФП	1
24	Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП	1
25	Опорный прыжок. Лазание по канату. Гимнастические эстафеты.	1
26	Акробатика. Лазание по канату. Подъем переворотом в упор.	1
27	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1
28	Лазание по канату. Упражнения на	1

	перекладине . Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
29	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1
	3 четверть Лыжная подготовка	14
30	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
31	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1
32	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременого на одновременный ход.	1
33	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
34	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1
35	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
36	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1
37	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
38	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
39	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
40	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1
41	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
42	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1
43	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
	Подвижные игры	8
44	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
45	Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	1
46	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
47	Передача и ловля мяча. Эстафеты. Комбинация «Отрыв».	1
48	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
49	Штрафные броски. Комбинация «Отрыв». Учебная игра.	1
50	Броски с различных дистанций. . Комбинация «Отрыв». Эстафеты. Учебная игра.	1
51	Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
	4 четверть Легкая атлетика	17
52	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1

53	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
54	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
55	Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	1
56	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
57	Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1
58	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
59	Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	1
60	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1
61	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
62	Бег с низкого старта. Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	1
63	Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. ОФП (общая физическая подготовка).	1
64	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1
65	Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в	1
66	Бег с низкого старта. Эстафеты.	1
67	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
68	Эстафеты. ОФП (общая физическая подготовка).	1