

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования и рабочей программы «Физическая культура» 8- 9 классы В. И. Ляха, А. А.Зданевича, (Москва: Просвещение, 2014). С учётом учебного плана МБОУ Николо-Березовской СОШ на 2022-2023 учебный год и основной образовательной программы МБОУ Николо- Березовской СОШ.

Нормативно-правовые документы реализации Рабочей программы

- 1.Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 3.Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018г. № 345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- 4.Приказ № 632 от 22.11.2019г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345.
- 5.Приказ № 249 от 18.05.2020г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345.
- 6.Приказ от 23 декабря 2020г. № 766 о внесении изменений в ФПУ от 20 мая 2020 года № 254, зарегистрированный в Министерстве юстиции РФ от 2 марта 2021г. № 62645

Для реализации программы используется УМК: «Физическая культура» -учебное пособие для уч-ся 8-9 классов /Лях В.И.– Москва: Просвещение, 2014г.

Цели и задачи:

Способствовать всестороннему гармоническому развитию детей, развивать разнообразные двигательные умения и навыки, формировать физически культурную личность.

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте. Направленное использование средств физической культуры в воспитании детей школьного возраста предусматривает решение следующих задач.

2. Образовательные задачи

2.1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков:

- 1) умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и т. п.);
- 2) навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижении (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.);
- 3) умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, гимнастические палки и т.д.);

- 4) навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями других звеньев тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия);
- 5) умение выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазания, прыжки в длину и в высоту).

2.2. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта
Учащиеся должны знать:

- 1) условия и правила выполнения физических упражнений;
- 2) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- 3) правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;
- 4) основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;
- 5) роль физической культуры в семье.

3. Оздоровительные задачи:

- 1) обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармонического развития физических качеств и способностей;
- 2) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных мышц тела, содействие развитию основных функциональных систем организма;
- 3) повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- 4) повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков.

4. Воспитательные задачи:

- 1) Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 2) Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Формы контроля: индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни

Срок реализации рабочей программы 1 год

Общая характеристика предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков, спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учётом учебного плана МБОУ Николо -Березовской СОШ на 2021-2022 учебный год, в соответствии с которым на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится 2 часа в неделю В рабочей программе запланировано - 68 уроков. Не запланированы уроки на следующие даты: 23.02.,09.05.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Результаты и система их оценки

В результате освоения физической культуры учащийся должен знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Система оценки достижения планируемых результатов

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Нормы оценивания

Оценивая знания учащихся по предмету «Физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и небольшие ошибки.

Оценку «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекса упражнений утренней или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Формы контроля: индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни

Содержание учебного материала

Легкая атлетика(9часов). Инструктаж по технике безопасности. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий.

Спринтерский бег 60 метров. Гладкий равномерный бег по дистанции. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Метание теннисного мяча на дальность. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 метров (д), 2000 метров(м). Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Кроссовая подготовка(6часов)

Равномерный бег 15-18 минут. Спортивная игра: «Лапта». Бег в чередовании с ходьбой. Бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору. Бег с препятствиями. Бег по пересечённой местности 2 км. Развитие выносливости.

Гимнастика с основами акробатики(12часов).

Выполнение команд «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. Подвижные игры: «Смена капитана», «Челнок» и другие. Эстафеты с обручем. Опорные прыжки: согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в присед, выход в равновесие на одной, шпагат, прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, мах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис ; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь, наскок в упор, фиксация упора углом. Сед ноги врозь, размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*). Наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; махи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися хватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Спортивные игры (28 часов), из них: Волейбол(18ч).

Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафеты с элементами волейбола.

Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком у сетки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол(10ч). Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением

направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра. Игровые задания (2-2, 3-3,4-4). Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка(6часов).

Равномерный бег 15-18 минут. Спортивная игра: «Лапта». Бег в чередовании с ходьбой. Бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору. Бег с препятствиями. Бег по пересечённой местности 3 км. Развитие выносливости.

Лёгкая атлетика(9часов).

Инструктаж по технике безопасности. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег 60 метров. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Метание теннисного мяча на дальность. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тематическое планирование

Наименование раздела	Количество часов
Лёгкая атлетика	18ч
Кроссовая подготовка	12ч
Гимнастика	12ч
Волейбол	18ч
Баскетбол	10ч
Итого	70ч

Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Тема урока	Дата	Дата
		План	Факт
1	Вводный инструктаж. Низкий старт	01.09	
2	Эстафетный бег. ОРУ.	06.09	
3	Челночный бег 3-10 метров.	08.09	
4	Бег 30м, бег 60м	13.09	
5	Бег 100 метров	15.09	
6	Бег на результат 60 метров	20.09	
7	Прыжки в длину с разбега	22.09	
8	Метание мяча на дальность	27.09	
9	Специальные беговые упражнения	29.09	
10	Кроссовая подготовка. Бег 15 мин. Инструктаж по Т.Б.	04.10	
11	Бег с преодолением препятствий	06.10	
12	Бег 16 мин. ОРУ.	11.10	
13	Бег 17 мин Спортивная игра: «Лапта».	13.10	
14	Бег в чередование с ходьбой 17 мин.	18.10	

15	Равномерный бег 18 мин.	20.10	
16	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Перестроения.	25.10	
17	Контрольная работа №1.	27.10	
18	Повороты в движении	08.11	
19	Подъём переворотом в упор (брусья).	10.11	
20	Выполнения комплекса ОРУ	15.11	
21	Упражнения на гимнастической стенке	17.11	
22	Техника выполнения подъёма переворотом	22.11	
23	Повторный инструктаж. Строевые упражнения	24.11	
24	Развитие скоростно-силовых качеств	29.11	
25	Прыжки через козла «Согнув ноги».	01.12	
26	ОРУ с предметами. Эстафеты.	06.12	
27	Строевые упражнения	08.12	
28	Учебная игра. Волейбол. Инструктаж по Т.Б.	13.12	
29	Развитие координационных способностей	15.12	
30	Стойки и передвижения игрока	20.12	
31	Нижняя прямая подача	22.12	
32	Игра по упрощённым правилам	27.12	
33	Контрольная работа №2.	29.12	
34	Прямой нападающий удар	10.01	
35	Учебная игра с заданием	12.01	
36	Выполнение тактических заданий	17.01	
37	Игра по упрощённым правилам	19.01	
38	Повторный инструктаж по Т.Б. Учебная игра	24.01	
39	Комбинации из разученных приёмов	26.01	
40	Верхняя передача в парах через сетку	02.02	
41	Отбивание мяча кулаком через сетку	07.02	
42	Учебная игра с заданием	09.02	
43	Нападающий удар	14.02	
44	Нижняя подача, приём подачи	16.02	
45	Игра по упрощённым правилам	21.02	
46	Баскетбол Правила игры. Инструктаж.	02.03	
47	Ведение мяча с сопротивлением	07.03	
48	Учебная игра баскетбол	09.03	
49	Развитие координационных способностей	14.03	
50	Тактические действия в защите	16.03	
51	Игровые взаимодействия в нападении	21.03	
52	Контрольная работа №3.	23.03	
53	Учебная игра с заданием	04.04	
54	Игровые взаимодействия	06.04	
55	Ведение мяча с сопротивлением	11.04	
56	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий Инструктаж по ТБ.	13.04	
57	Бег (17 мин) Специальные беговые упражнения. ОРУ.	18.04	
58	Бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра	20.04	

59	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	25.04	
60	Бег (19мин). Спортивная игра.	27.04	
61	Бег на результат (3км- м., 2 км. – д.)	02.05	
62	Спринтерский бег. Низкий старт.	04.05	
63	Низкий старт. Бег по дистанции.	11.05	
64	Эстафетный бег.	16.05	
65	Бег на результат (60 м)	18.05	
66	Метание мяча на дальность.	23.05	
67	Контрольная работа №4.	25.05	
68	Бег 1500 метров. Эстафетный бег.	30.05	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ Николо- Березовской СОШ
 от 22.08. 2022 г. №1
 _____ Г.Н. Чернова

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УР
 _____ Т.Н.Бондарева
 22.08.2022 г.

Аннотация к рабочим программам по физической культуре

Название курса	Физическая культура
Класс	8
Количество часов	68
Составители	В. И. Ляха, А. А.Зданевича
Цель курса	<p>Способствовать всестороннему гармоническому развитию детей, развивать разнообразные двигательные умения и навыки, формировать физически культурную личность.</p> <p>Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте.</p> <p>Направленное использование средств физической культуры в воспитании детей.</p>
Задачи курса	<p>Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и т. п.); 2) навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижении (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.); 3) умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, гимнастические палки и т.д.); 4) навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями других звеньев тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия); 5) умение выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазания, прыжки в длину и в высоту).
Структура курса	<ol style="list-style-type: none"> 1.Лёгкая атлетика -18ч 2. Гимнастика - 12ч 3. Кроссовая подготовка -12ч 4. Баскетбол -10ч 5 Волейбол -18ч