

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Бабагайская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР Мельникова Е.В.
_____ «31»_08_2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Бабагайской
СОШ Камозина Л.А.
_____ «31»_08_2023г

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
в 8 (общеобразовательном) классе
на 2023-2024 учебный год
Учитель – Чемякина О.В.

Рассмотрена на заседании
методического объединения,
протокол № 1
«25»_августа_2023 г

БАБАГАЙ
2023 г.

Планируемые результаты изучения предмета

“Физическая культура” в 8 классе

Данная рабочая программа ориентирована на следующие результаты изучения физической культуры:

Предметные результаты

Ученик 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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;
- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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;
- 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 с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Содержание учебного предмета « Физическая культура» 8 класс

- **Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.
 - **Кроссовая подготовка.** : бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; бег (16 мин); преодоление вертикальных препятствий нашагиванием; спортивная игра « Лапта»; ОРУ. Развитие выносливости; понятие о ритме упражнения.
 - **Баскетбол.** : Сочетание приемов передвижений и остановок; сочетание приемов передач, ведения и бросков; бросок одной рукой от плеча в прыжке; штрафной бросок; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3); позиционное нападение со сменой мест; 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.
 - **Волейбол.**: Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.
 - Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- Гимнастика.** : Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
- Гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и тоткрытый прыжки).
- Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п./п.	Количество часов	Тема урока Раздел 1. Легкая атлетика(6ч)
1	1	Обучение спринтерскому бегу, эстафетному бегу
2	1	Обучение низкому старту (30–40 м)
3	1	Обучение бегу по дистанции
4	1	Обучение финишированию

5	1	Бег на результат (60 м)
6	1	Прыжок в длину на результат

Раздел 2. Кроссовая подготовка(2ч)		
7	1	Обучение специальным беговым упражнениям
8	1	Совершенствование развития выносливости

Раздел 3. Баскетбол(22ч)		
9	1	Правила игры в Баскетбол
10	1	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока
11	1	Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте

12	1	Совершенствование броска мяча двумя руками от головы с места
13	1	Обучение передаче мяча двумя руками от груди на месте

14	1	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча на месте
15	1	Обучение передаче мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением
16	1	Совершенствование личной защиты

17	1	Совершенствование навыков в учебной игре
18	1	Совершенствование сочетаний приемов передвижений и остановок игрока
19	1	Обучение ведению мяча с сопротивлением
20	1	Обучение передаче одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением

21	1	Игровые задания
22	1	Обучение штрафному броску
23	1	Обучение позиционному нападению со сменой места

24	1	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска
25	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением
26	1	Обучение быстрому прорыву
27	1	Совершенствование взаимодействия игроков в защите и нападении через заслон

28	1	Совершенствование штрафного броска
29	1	Обучение развитию координационных способностей
30	1	Совершенствование навыков в учебной игре
Раздел 4. Волейбол (13ч)		

31	1	Правила игры в Волейбол
32	1	Обучение стойкам и передвижениям игрока
33	1	Обучение передач мяча над собой во встречных колоннах через сетку
34	1	Обучение верхней передаче мяча в парах через сетку

35	1	Обучение нижней прямой подаче, приемам подачи
36	1	Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку
37	1	Совершенствование нижней прямой подаче
38	1	Совершенствование прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером

39	1	Совершенствование игры по упрощенным правилам
40	1	Совершенствование передачи мяча в тройках после перемещения

41	1	Совершенствование нижней прямой подаче
42	1	Совершенствование нападающего удара в тройках через сетку
43	1	Совершенствование игры по упрощенным правилам

Раздел 6. Гимнастика (12ч)

44	1	Совершенствование висов. Строевых упражнений
45	1	Совершенствование выполнения команды «Прямо!»

46	1	Совершенствование поворотов направо, налево в движении
47	1	Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой
48	1	Обучение подъему переворотом в упор толчком двумя руками (м.)
49	1	Техника выполнения подъема переворотом

50	1	Совершенствование опорного прыжка. Строевых упражнений
51	1	Совершенствование поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении.
52	1	Совершенствование прыжков способом «согнув ноги»

53	1	Обучение «Мост и поворот в упор на одном колене»
54	1	Обучение Лазанию по канату в два-три приема
55	1	Зачет «Лазание по канату»

Раздел 7. Кроссовая подготовка (4ч)

56	1	Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий
57	1	Совершенствование бега (17 мин)
58	1	Совершенствование развития выносливости
59	1	Обучение преодолению вертикальных препятствий прыжком

Раздел 8. Легкая атлетика (9ч)

60	1	Повторение спринтерского, эстафетного бега
61	1	Совершенствование низкого старта
62	1	Совершенствование бега по дистанции
63	1	Совершенствование финиширования
64	1	Бег на результат (60 м)
65	1	Совершенствование прыжка в высоту. Метание малого мяча
66	1	Совершенствование отталкивание
67	1	Совершенствование метания мяча
68	1	Совершенствование специальных беговых упражнений