Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоселовская школа» Симферопольского района Республики Крым
(МБОУ «Новоселовская школа»)
ОКПО 00793621; ОГРН 1159102010308; ИНН9109008830/КПП910901001
ул. Гагарина, дом 36, с. Новоселовка, Симферопольский район, Республика Крым, 297550
тел. (3652) 33-42-26, e-mail: school_simferopolsiy-rayon22@crimeaedu.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании школьного МО
естественно-математического
цикла
Протокол № 4
от 31. 08. 2023 г.
Руководитель МО
_____ / Л.Н. Оборина /

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР, председатель МС
_____ И.В. Гаранжа
Протокол № 1
от 31. 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Э.В. Польняк
Приказ по школе №316
от 31. 08. 2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
8 класс
на 2023/2024 учебный год

Уровень образования: основное общее образование
Количество часов по учебному плану: всего – 68 ч/год; 2 ч/неделю

Учитель: Корчагин А. Н.

с.Новоселовка

Рабочая программа по учебному предмету “Физическая культура” для 8 класса составлена на основе:

авторской программы основного общего образования. Физическая культура, 5-9 классы. Авт.: А.П.Матвеев, М., «Просвещение», 2012 г.;

учебника: «Физическая культура». 8-9 класс: учебник для общеобразовательных организации / А.П.Матвеев; изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014 г.;

ООП СОО (в соответствии ФГОС СОО) (с изменениями) и учебного плана МБОУ «Новоселовская школа» на 2022/2023 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

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;

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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

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

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.

освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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 учётом 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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 10 часов
Первичный инструктаж по ТБ на рабочем месте. Инструктаж по ТБ во время занятий по л/а. Бег 30м.
Повторный бег на короткие дистанции с низкого старта, метания.
Спринтерский бег с низ кого старта; закрепление навыков в метании.
Закрепление навыков бега с низкого старта; техника метание мяча.
Техника метания мяча; освоение техники эстафетного бега.
Прыжки в длину с разбега; челночный бег.

Развитие скорости в челночном беге; метания в вертикальную цель.
Эстафетный бег 4-60 метров; прыжки в длину.
Повторный бег на короткие дистанции.
Спринтерский бег. Метания мяча с разбега.
Кроссовая подготовка – 7 часов
Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Упражнения на развитие гибкости.
Преодоление элементов полосы препятствий.
Кроссовый бег по слабо пересеченной местности.
Равномерный бег 3 по 200 м и 3 по100 м.
Бег в чередовании с ходьбой; преодоление полосы препятствий.
Кросс по слабопересеченной местности.
Бег 1500 метров на результат.
Футбол 3 часа
Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Ведения, обводки, передачи.
Обучение технике удара по воротам.
Оценивание техники удара по воротам; дриблинга.
Баскетбол – 12 часов
Инструктаж по ТБ во время игры баскетбол. Броски в кольцо после ведения.
Индивидуальные действия игроков с мячами; броски в кольцо после ведения.
Обучение обманным движениям на обводке и броске.
Дриблинг; техника броска в кольцо со среднего расстояния.
Дриблинг; обводка с быстрым прорывом на бросок.
Дриблинг; броски в кольцо со средней дистанции.
Обучение обводки разворотом, проходом под кольцо и броском.
Выбивание, вырывание мяча; броски в кольцо.
Дриблинг; игра в парах с обводкой.

Передачи мяча в движении.
ОРУ с мячами в движении. Упражнения с мячами.
Упражнения с мячами. Дриблинг. Броски после ведения.
Гимнастика с элементами акробатики - 8 часов
Инструктаж по ТБ во время проведения занятий гимнастикой. Акробатика – кувырки вперед, назад.
Упражнения в висах; комбинация акробатически.
Упоры, висы, равновесия; акробатические упражнения.
Комплекс акробатических упражнений; опорный прыжок.
Комплекс акробатических упражнений; опорный прыжок.
ОРУ на развитие гибкости. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
Сдача нормативов в силовых упражнениях.
Комплекс упражнений утренней гимнастики.
Баскетбол – 8 часов
Инструктаж по ТБ во время игры баскетбол. Ведения с изменением направления движения.
Баскетбол. Ведения, обводки, передачи, броски.
Дриблинг; обводки, броски.
Ведения, обводки, броски.
Ведение мяча с изменением направления.
Упражнения в быстром прорыве.
Закрепление навыков обводки; техника броска.
Ведения мяча, обводки, броски.
Волейбол – 6 часов
Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. Перемещения и остановки.
Обучение перекатам на спину.
Техника верхней и нижней передачи.

Передачи и прием мяча; игра по правилам волейбола.
Умение вести игру в парах через сетку.
Подачи через сетку, и прием мяча, умение вести игровые действия.
Легкая атлетика – 10 часов
Инструктаж по ТБ во время занятий по л/а. Бег с низкого старта.
Повторный бег с низкого старта; метание на заданное расстояние.
Метание мяча с разбега; повторный бег с низкого старта.
Совершенствование техники бега с низкого старта.
Техника эстафетного бега.
Эстафетный бег. Медленный бег – 1000м.
Эстафетный бег. Бег на результат 30 м.
Прыжки в длину, метание мяча.
Метания мяча, челночный бег.
Бег 30 и 60м. Эстафетный бег 4 по 60 м. Подвижные игры.
Кроссовая подготовка – 4 часа
Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки.
ОРУ в движении. Переменный бег до 16 минут.
Бег 1500 м. Подвижные игры.
Кросс до 15 минут. Полоса препятствий. Эстафеты.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		8
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	20
3	Кроссовая подготовка	11
4	Спортивные игры	29
4.1	Футбол	3
4.2	Баскетбол	20
4.3	Волейбол	6

5	Гимнастика с элементами акробатики	8
6	Итого	68