

Утверждаю:
ВрИО директора
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»
_____/Е.Г.Мурашкина/
Приказ № 175-П от «02» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 8 класса**

составитель: учитель физической культуры
Бойко Юрий Григорьевич

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Усть-Хайрюзовская СОШ»
2022 – 2023 учебный год

1. Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Минобрнауки РФ. – М. : Просвещение, 2014
- Учебный план МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»»"
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. — М. : Просвещение, 2014
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха
Для успешного прохождения программы используется учебник: Физическая культура : Учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / и др. – М.: Просвещение, 2015. Линия УМК –Лях В.И.

Цель учебного предмета «Физическая культура»: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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» строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играм, формам активного отдыха и досуга,
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в предметном содержании направлен на;

- реализацию принципа вариативности. (возрастные особенности, материально-техническое оснащение, климатические условия.)
- соблюдение дидактических правил от простого к сложному и от известного к неизвестному.
- Расширение межпредметных связей
- Усиление оздоровительного эффекта

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч при 3 ч в неделю.

Содержание уроков физической культуры в 8 классе зависит от особенностей географического характера, наличие того или иного инвентаря и оборудования и наличие пришкольных спортивных площадок и стадионов.

Исходя из этого все уроки в 3-ей четверти проводятся на свежем воздухе, благодаря находящейся на расстоянии 100м от школы лыжной трассы.

Значительная доля всех уроков отводится спортивным играм. В школе имеется достаточное количество баскетбольных и волейбольных мячей. Поэтому на основании опроса учащихся основными видами спорта определены волейбол, баскетбол, коньки, хоккей-14г, .

Во все уроки включен теоретический материал, содержанием которого является формирование системы знаний о ЗОЖ, о воздействии того или иного упражнения на организм школьника, его

развитие и техника безопасного поведения на занятиях физической культурой, теоретические сведения о комплексе ГТО.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 8 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету являются: уроки Ф.К., физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел «Знания оФК»: Здоровье и ЗОЖ, самоконтроль, первая помощь при травмах, страницы истории, познай себя.

Физическое совершенствование: 102 часа

Освоение базовых основ обязательно для каждого ученика, так как он составляет основу Гос. стандарта общеобразовательной подготовки по физической культуре. Вариативная часть строится с учетом индивидуальных особенностей учащихся, условий школы.

- Легкая атлетика: 21 ч.

- бег на короткие и средние дистанции

- метание мяча

- прыжок в длину, высоту

- развитие быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.

- Гимнастика: 18 ч.

- акробатические элементы; группировки, кувырки, стойка на голове и лопатках, мост

- опорный прыжок через коня

- силовая подготовка. Развитие координации

- Лыжная подготовка: 18ч.

- техника одновременного двухшажного хода

- торможение «упором»

- основы конькового хода

- развитие общей и спортивной выносливости

- прохождение дистанции до 3 км

- игры на лыжах

- Волейбол-18, Спортивные игры: стойки и передвижения, подачи мяча, прием передачи двумя руками сверху, снизу, нападающий удар, блок. Тактика защиты, нападения. Правила игры, участие в соревнованиях по пионерболу, с элементами волейбола, волейболу

Выбор учителя, учащихся. Баскетбол – 13 часов правила игры, передвижения с мячом и без, остановка шагом и прыжком, поворот на месте, передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча, броски мяча в корзину, перехват, вырывание, забивание мяча. Целесообразное использование технических и тактических приемов. Участие в соревнованиях.

Коньки, хоккей-14. Техника скользящего шага. Техника старта и ст. разгона. Движение по прямой и повороту. Уч. игра в хоккей.

Распределение программного материала

№	Разделы учебной программы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Способы двигательной деятельности	В процессе урока
3.	Физическое совершенствование: 3.1 физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
4	Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика	102 ч 21
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Спортивные игры (волейбол)	18
	Лыжная подготовка	18

	Баскетбол (выбор учителя, учащихся)	13
	Коньки, хоккей (выбор учителя, учащихся)	14
		Итого: 102 часа

Результаты освоения учебного предмета. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС основного общего образования учебный процесс по физической культуре в 8-м классе направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

- Воспитание чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед родиной, уважения государственных символов
- 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 перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
 - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
 - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
 - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
 - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
 - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
 - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
 - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
 - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
— восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение использовать разнообразные формы физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, в подготовке сдачи норм ГТО

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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 особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с

места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики), опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад,
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, соревнований по спортивным играм, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, в том числе для подготовки и сдачи норм ВСКГТО

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, флорбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; (волейбол)
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Тесты для определения уровня физической подготовленности принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики в начале и конце каждой четверти.

Демонстрировать:

норматив	Нормативы, количество	
	мальчики	девочки

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжки через скакалку толчком 2х 1 мин.	125	90	70	130	110	80
Поднимание туловища за 30 сек	28	18	11	25	15	10
Подтягивание на перекладине	8	2-6	0	18	10	6
Бег 30 м.	4.9	5,8-5,4	6.4	5.0	6.2-5.6	6.7
Челночный бег 3*10м	8.2	9.0-8.6	9.5	8.8	9.6-9.1	10.2
Прыжок в длину с места	196 и выше	158-178	146	179	149-168	135
6-минутный бег	1350м	1100- 1200	950	1200	900-1050	700
Наклон вперед из положения сидя	10	1-8	-3	18	8-11	-2

Средства обучения; Техническое оснащение: ТСО (ноутбук, музыкальный центр).

Приспособленная спортивная площадка, полоса препятствий, спортивный зал, соответствующий нормам САНПИН, мячи для фитбола, волейбольные, баскетбольные, набивные до 1 кг., теннисные, гимнастические палки, гимнастические обручи, скакалки, мячи для метания 150гр., гимнастическое оборудование (перекладина, гимнастические скамейки, бревно гимн., «козел», канат, маты гимнастические), оборудование для прыжков в высоту, прыжковая яма, лыжи . Спортивный зал, соответствующий нормам СанПИН

Учебно-методическая литература

1. учебник: Физическая культура : Учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / и др. – М.: Просвещение, 2015. Линия УМК –Лях В.И.
2. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 кл. :пособ. для учит, общеобразоват. учрежд. / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015.
3. «организация и проведение олимпиад»-автор А.Н. Каинов-Волгоград; Учитель 2014г.