

Негосударственное частное учреждение Школа «Орбита»

Рассмотрено на заседании МО учителей _____ Протокол № 4 от « 14 » 06 2023г.	Согласовано Зам. директора по УВР И.В.Колкова _____ « 14 » 06 2023г.	УТВЕРЖДАЮ директор НЧОУ «Школа «Орбита» _____ Н.Н.Медведева Приказ № 29 от « 14 » 06 2023г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической Культуре
Класс 8

Количество часов 72

Учитель Праведная Валентина Викторовна

Категория первая

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для _8_ класса составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 с учетом изменений, внесенных приказами Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, №1576 от 31.12. 2015);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся"
- Концепции преподавания учебного курса «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2013 года № 2506-р
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на текущий учебный год (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. N 345", с изменениями от 21.09.2022 (приказ N 858)
- Основной образовательной программы основного общего образования НЧОУ «Школа «Орбита»
- Положения «О рабочей программе учебного предмета по ФГОС ООО, ООО НЧОУ «Школа «Орбита»
- Учебного плана НЧОУ «Школа «Орбита» на 2023-2024 учебный год, с учетом рабочей программы воспитания НЧОУ «Школа «Орбита»
- Авторской программы по предмету: Физическая культура, для 5 – 9 класса. В.И. Лях.

Данная программа составлена на 72 часа (2 часа в неделю). Рабочая программа соответствует учебному плану школы на 2023-2024уч. год.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные:

- воспитание российско-гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- знания 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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.

Предметные:

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Обучающийся научится:

- оказывать первую помощь при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- 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;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и метании;

- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- 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;

- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Обучающийся 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;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Страницы истории. Физическая культура в современном обществе.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание. Закаливание организма, правила закаливания способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры: Баскетбол. Основные приемы и правила игры. Волейбол. Основные приемы и правила игры

Прикладно-ориентированная подготовка

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Формы контроля:

Проверка и оценка уровня физических качеств, тестирование, демонстрация комплексов упражнений двигательных умений и навыков, защита проектов, творческих работ, промежуточная аттестация.

Задания и формы работы по формированию УУД: личностные (проект, подведение итогов урока имеющие практические применения, самооценка событий), познавательные (выделение необходимой информации, работа с алгоритмами, выбор эффективных способов решения учебной задачи, сравнение), регулятивные (поиск информации указанных источников, взаимоконтроль, задание на самопроверку, оценку результатов), коммуникативные (диалог, групповая, парная работа).

III. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные упражнения	Проект
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
2	Спортивная игра волейбол	14	4	
3	Гимнастика с элементами акробатики	16	4	

4	Легкая атлетика	20	5	
5	Лыжная подготовка	12	5	
6	Спортивная игра баскетбол	15	4	1
7	Гандбол	3		
8	Плавание	2		
	Итого:	72	22	1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ОТ №38...Т.С. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Низкий старт и стартовый разгон(с).	15 1		
2	Бег 30м. Низкий старт и стартовый разгон (с). Бег до 4 мин. Игра «Футбол» «Лапта»	1		
3	Старт и стартовый разгон (с). Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. Игра «Футбол» «Лапта».	1		
4	Техника прыжка в длину с места (у). Бег до 5 мин. Игра «Футбол» «Лапта».	1		
5	Эстафетный бег 3х60. Прыжки в длину с разбега (с). Игра «Футбол» «Лапта».	1		
6	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега с 4-5 шагов.	1		
7	Прыжки в длину с разбега (с). Метание мяча с разбега. Бег 60 м.	1		
8	Техника метания мяча с разбега (у). Специальные прыжковые упражнения. Игра «Футбол» «Лапта»	1		
9	6- минутный бег. Полоса препятствий. Игра «Футбол» «Лапта».	1		
10	Прыжок в длину с разбега(с). Бег 400м. Игра «Футбол» «Лапта».	1		
11	Бег 2000м с учетом времени. Игра «Футбол» «Лапта».	1		
12	Прыжок через препятствие (с 5-7 шагов). Бег 500м. Игра «Футбол» «Лапта».	1		
13	Бег 60м. Круговая эстафета. Игра «Футбол» «Лапта».	1		
14	Техника прыжка в длину с разбега (у). Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3*10м.	1		
15	Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта», «Футбол»	1		
16	Волейбол. Инструктаж ОТ №39...Т.С. Физическая культура и олимпийское движение в России.	9 1		
17	Передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	1		

	Учебная игра.			
18	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
19	Приём мяча снизу после подачи. Передача мяча сверху и снизу. Учебная игра.	1		
20	Техника передачи мяча сверху и снизу(у). Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
21	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передача мяча сверху и снизу.	1		
22	Передача мяча через сетку в прыжке. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1		
23	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
24	Блокирование. Подача мяча сверху. Техника челночного бега 3*10м (у).	1		
25	Баскетбол. Инструктаж по ОТ №39...Т.С. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	8 1		
26	Перемещения в стойке приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении. Штрафной бросок (р). Учебная игра 4х4.	1		
27	Штрафной бросок (з). Броски мяча после ведения (с). Позиционное нападение.	1		
28	Техника броска мяча после ведения (у). Учебная игра 4х4.	1		
29	Техника штрафного броска (у). Ведение мяча на месте различными способами. Учебная игра 4х4.	1		
30	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи. Учебная игра 5х5.	1		
31	Тактические действия: личная опека. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра 5х5.	1		
32	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча при встречном движении. Учебная игра 5х5.	1		
33	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ОТ №40...Т.С. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО.	16 1		
34	Кувырок вперёд и назад слитно (з). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат (р).	1		
35	Кувырок вперёд и назад слитно (с). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(р). «Мост» и поворот стоя на одном колене (р). Наклон вперёд из положения сидя.	1		
36	Техника кувырка вперёд и назад (слитно) (у). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(з). «Мост» и поворот стоя на одном колене(з). Лазание по канату.	1		
37	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(с). «Мост» и поворот стоя на одном колене(с). Соединение из 4-х акробатических элементов (р).	1		
38	Соединение из 4-х акробатических элементов. Лазание по канату (с). Ритмическая гимнастика.	1		
39	Ритмическая гимнастика. Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев(р). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев(р).	1		

40	Ритмическая гимнастика. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(з). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев(з). Лазание по канату.	1		
41	Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (с). Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(с). Соединение из 4-х акробатических элементов(с).	1		
42	Прыжки со скакалкой. Стойка на голове согнув ноги(р). Кувырки вперед, назад.	1		
43	Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев-техника (у). Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев-техника (у). Ритмическая гимнастика.	1		
44	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину), боком (конь в ширину) (р).	1		
45	Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину), боком (конь в ширину) (с) «Мост» из положения стоя (р). Стойка на голове согнув ноги (р).	1		
46	Стойка на голове согнув ноги(с). «Мост» из положения стоя (с). Соединение из 4-х акробатических элементов-техника (у).	1		
47	Техника опорного прыжка (у). Поднимание туловища из положения лежа.	1		
48	Ритмическая гимнастика. Гимнастическая. полоса препятствий.	1		
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ №43...Т.С. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Одновременный одношажный ход (з)	18 1		
50	Одновременный одношажный ход (с). Попеременный двухшажный ход (с). Прохождение дистанции 1000м.	1		
51	Одновременный двухшажный ход (с). Одновременный одношажный ход (с). Прохождение дистанции 1500м.	1		
52	Одновременный двухшажный ход (с). Техника попеременного двухшажного хода (у). Прохождение отрезков 4x300м.	1		
53	Одновременный одношажный ход (с). Техника одновременного двухшажного хода (у). Прохождение дистанции до 2000м.	1		
54	Одновременный двухшажный ход с переходом на попеременный двухшажный ход. Прохождение 1000м.	1		
55	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Прохождение 2000м в среднем темпе.	1		
56	Техника торможения «Полуплугом» (у). Подъём «Ёлочкой». Прохождение 2000м в среднем темпе.	1		
57	Подъём «Ёлочкой». Прохождение 2000м в среднем темпе.	1		
58	Повороты при спуске с горы переступанием (с). Техника подъёма лесенкой (у). Прохождение 2000м в среднем темпе.	1		
59	Повороты при спуске переступанием. Подъём в гору лесенкой. Прохождение дистанции 2000м в среднем	1		

	темпе.			
60	Торможение упором. Поворот упором (повтор) Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1		
61	Торможение упором. Техника поворота упором (у). Прохождение дистанции до 3000м в среднем темпе.	1		
62	Прохождение дистанции 2000м. Коньковый ход.	1		
63	Прохождение дистанции 3000м в среднем темпе. Коньковый ход.	1		
64	Торможение и повороты плугом (с). Прохождение дистанции 3000м. Коньковый ход.	1		
65	Прохождение дистанции 3000м. Коньковый ход.	1		
66	Прохождение 3000м в среднем темпе. Коньковый ход (с).	1		
67	Волейбол. Инструктаж по ОТ №39...Т.С. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	9 1		
68	Передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
69	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
70	Приём мяча снизу после подачи. Передача мяча сверху и снизу. Учебная игра.	1		
71	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передача мяча сверху и снизу. Учебная игра.	1		
72	Овладение двигательными навыками. Нырание за топящими, освобождение от захватов и транспортировка топящего.	1		
	Итого:	72	72	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- 1 Стандарт основного общего образования по физической культуре.
- 2 Примерная программа основного образования по физической культуре.
- 3 Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич.- Москва.: Просвещение, 2010
- 4 В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. Гимнастика: учебник - Изд. 2-е, доп. и перераб.- Ростов н/Д: Феникс, 2011.
5. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. изд. – М.: Просвещение, 2015. – 256 с
- 6 Журнал «Физическая культура. Все для учителя!»
- 7 А.Ф. Задорожный, Н.Н. Задорожная: Сборник общеразвивающих гимнастических упражнений. Учебное пособие для студентов и преподавателей физической культуры.- Ростов н/Д: РГПУ, 2001.
- 8 П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- М.: Издательство «Глобус», 2010.
- 9 В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. –М.: ВАКО, 2007.
- 10 Л.Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт.- сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 11 Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.- Ростов-н/Д: Феникс, 2001.