

Приложение к ООП ООО

**Муниципальное казенное общеобразовательное
«Гимназия № 1 г. Майского»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
кафедры РТФСУ
МКОУ «Гимназия № 1
г. Майского»
протокол №1
от 23.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР

Машенкина О.В.
от 24.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директора
МКОУ «Гимназия № 1
г. Майского»

Кудаева О.Н.
от 25.08.2023 г.

Заведующий кафедрой
Рубан А.В.

**Рабочая
программа
учебного предмета
"Физическая культура"**

Учебный год 2023-2024

8 Класс

КБР г. Майский 2023- 24г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса физической культуры 8 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в соответствии ФГОС ООО, на основе программы по физической культуре для 8 классов авторов: В.И.Лях, и др., основной образовательной программы МКОУ «Гимназия №1 г. Майского», положения о рабочей программе педагога гимназии.

Рабочая программа составлена для учебника В.И.Лях, «Комплексная программа физического воспитания», издательство «Просвещение», 2019г.

Предполагает использование электронного приложения к данному УМК, электронных образовательных ресурсов.

В соответствии с учебным планом программа составлена по программе авторов В.И.Лях, А.А.Зданевич из расчета *2 часа в неделю, 70 часов в год.*

1 четверть- 16часов

Раздел 1. Легкая атлетика (8ч.)

Раздел 6. Футбол (4ч.)

Раздел 2. Кроссовая подготовка (4ч.)

2 четверть- 16 часов

Раздел 3. Волейбол (12ч.)

Раздел 6. Футбол (4ч.)

3 четверть - 22 часов

Раздел 4. Баскетбол (17ч.)

Раздел 5. Гимнастика (5ч.)

4 четверть- 14 часов

Раздел 1. Легкая атлетика (6ч.)

Раздел 6. Футбол (4ч.)

Раздел 2. Кроссовая подготовка (4ч.)

Итого: 68 часов

Раздел 1. Легкая атлетика (14ч.)

Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упр., метание теннисного мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять л/а упр. для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упр., соблюдать правила безопасности.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.

Включать л/а упр. в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упр..

Раздел 2. Кроссовая подготовка (8ч.)

Основные правила занятий кроссовой подготовкой. Виды силовых упражнений в кроссовой подготовке. Правила регулирования нагрузки. Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Самостоятельно осваивать упр. с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр. В соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.

Раздел 3. Волейбол (12ч.)

Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила ТБ.

Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.

Раздел 4. Баскетбол (17ч.)

Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определять степень организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.

Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.

Раздел 5. Гимнастика (5ч.)

Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.

Описывать технику акробатических упр. И составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появления ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упр. Анализировать технику упр. сверстников, выявлять типовые ошибки. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.

Раздел 6. Футбол (12ч.)

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления

движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.

Основные виды учебной деятельности (учащиеся)

1. Рассматривать физическую культуру как явление культуры.
2. Характеризовать основы здорового образа жизни.
3. Определять базовые понятия и термины физической культуры
4. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
6. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах.
7. Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.
8. Классифицировать физические упр. по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
9. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
10. Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности. Исследовательская работа.

**Планируемые результаты
изучения курса физическая культура 8 класс.**

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

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 учётом требований её 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:

УЧАЩИЙСЯ НАУЧИТСЯ:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- Выполнять комплексы упр. по профилактике утомления и перенапряжения организма.
- Выполнять общеразвивающие упр., целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств.
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упр.
- Выполнять лёгкоатлетические упр. в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами.
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол и баскетбол

УЧАЩИЙСЯ ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и

явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию,
- Преобразовывать информацию из одного вида в другой .
- Вычитывать все уровни текстовой информации.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающие упражнения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование учебного материала. Распределение часов по разделам.

| № | Тема | кол-во часов | Количество | | | Электронные учебно-методические материалы | Форма реализации рабочей программы воспитания |
|---|-----------------|--------------|------------|-----|----------|---|--|
| | | | К/Р | П/р | Проектов | | |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | | 14 | | Электронный учебник РЭШ | Добиваться добросовестного отношения к уроку физической культуры. Побуждение учащихся самостоятельным усилиям на уроках проблемных, и поисковых ситуаций. Применен наглядного пособия. |

| | | | | | | | |
|---|----------------------|----|--|----|--|---|---|
| 2 | Кроссовая подготовка | 8 | | 8 | | Компакт - диск РЭШ | , Формирование навык культурного поведения чувства дружбы товарищества и др. |
| 3 | Гимнастика | 5 | | 5 | | Начальная школа. Интерактивный урок РЭШ | Включение в уроки игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний. Применение групповой работы или работы в парах, которые учащиеся в командной работе взаимодействуют друг с другом обучающимися |
| 4 | Волейбол | 10 | | 10 | | Электронный учебник Компакт - диск Интерактивный урок РЭШ | Включение в уроки игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний. Применение групповой работы или работы в парах, которые учащиеся в командной работе взаимодействуют друг с другом обучающимися |
| | Баскетбол | 15 | | 15 | | Электронный учебник Компакт - диск Интерактивный урок РЭШ | Включение в уроки игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний. Применение групповой работы или работы в парах, которые учащиеся в командной работе взаимодействуют друг с другом обучающимися |
| | Футбол | 16 | | 16 | | Электронный учебник | Включение в уроки игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний. Применение групповой работы или работы в парах, которые учащиеся в командной работе взаимодействуют друг с другом обучающимися |

| | | | | | | |
|---------------|--|-----------|--|-----------|---|--|
| | | | | | Компакт - диск Интерактивный урок РЭШ | обучающихся получению знан Применение группов работы или работы парах, которые уч обучающихся командной работе взаимодействию другими обучающимися |
| Итого: | | 68 | | 68 | | |

Календарно-тематическое планирование 8 класс.

| | | | | |
|--------------------------------|------|--------|------|------|
| 1 четверть. 16часов | | | | |
| № | Тема | Кол-во | Дата | Дата |

| | | часов | план | факт |
|----|---|-------|------|------|
| | Легкая атлетика. | | | |
| 1 | 1.Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры. | 1 | | |
| 2 | 2. Правила судейства в соревнованиях в беге, прыжках, метаний. | 1 | | |
| | Раздел 2. Футбол. | | | |
| 3 | 3. Теоретические знания | 1 | | |
| | Раздел 1. Легкая атлетика. | | | |
| 4 | 4.Скоростно-силовые упражнения, методика выполнения | 1 | | |
| 5 | 5.Различные С.П.У для развития прыгучести | 1 | | |
| | Раздел 2. Футбол. | | | |
| 6 | 6.Техника передвижения | 1 | | |
| | Раздел 1. Легкая атлетика. | | | |
| 7 | 7.Прыжок в длину с места | 1 | | |
| 8 | 8.Прыжок в длину с разбега | 1 | | |
| | Раздел 2. Футбол. | | | |
| 9 | 9.Удары по мячу головой | 1 | | |
| | Раздел 1. Легкая атлетика. | | | |
| 10 | 10.Прыжок в высоту | 1 | | |
| 11 | 11.Метание малого мяча в цель | 1 | | |
| | Раздел 2. Футбол. | | | |
| 12 | 12.Остановка мяча | 1 | | |
| | Раздел 1. Кроссовая подготовка. | | | |
| 13 | 13.Правила самоконтроля | 1 | | |
| 14 | 14.Влияние занятий кроссом на организм человека | 1 | | |
| | Раздел 1. Кроссовая подготовка. | | | |
| 15 | 15.Юн-4000м Дев-3000м | 1 | | |
| 16 | 16.Бег в умеренном темпе до 20 мин | 1 | | |
| | 2 четверть. 16 часов | | | |
| | Раздел 2. Футбол | | | |
| 17 | 1.Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры.Ведение мяча | 1 | | |
| 18 | 2.Техника игры вратаря | 1 | | |
| 19 | 3.Индивидуальные действия | 1 | | |
| 20 | 4.Вбрасывание мяча | 1 | | |
| | Раздел 4. Волейбол | | | |
| 21 | 5.Нижняя прямая подача | 1 | | |
| 22 | 6.Прямой нападающий удар при встречных | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | передачах | | | |
| 23 | 7.Комбинация из освоенных элементов: прием передача удар | 1 | | |
| 24 | 8.Тактика свободного падения | 1 | | |
| 25 | 9.Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 | | |
| 26 | 10.Передача мяча в парах, колоннах | 1 | | |
| 27 | 11.ОРУ на развития прыгучести | 1 | | |
| 28 | 12.Разбор условных знаков судьи | 1 | | |
| 29 | 13.Разбор правил игры | 1 | | |
| 30 | 14.Повторение перебежки с изменением скорости | 1 | | |
| 31 | 15.Прием и передачи мяча. | 1 | | |
| 32 | 16 Игра по основным правилам. | 1 | | |
| | 3 четверть. 22 часов | | | |
| | Раздел 5. Баскетбол. | | | |
| 33 | 1.Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры..Повторение введения мяча после ловли с остановкой и в движении | 1 | | |
| 34 | 2.Повторение броска мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния | 1 | | |
| 35 | 3.Учебно-тренировочные игры | 1 | | |
| 36 | 4.Повороты с мячом и без мяча. | 1 | | |
| 37 | 5.Обучение остановки в два шага после ведения | 1 | | |
| 38 | 6.Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | | |
| 39 | 7.Обучение броску мяча в корзину после остановки в 2 шага | 1 | | |
| 40 | 8.Ведение-бросок одной от плеча | 1 | | |
| 41 | 9.Обучение выполнения штрафного мяча | 1 | | |
| 42 | 10.Эстафеты с баскетбольным мячом | 1 | | |
| 43 | 11.С.П.У. для развития прыгучести | 1 | | |
| 44 | 12.Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | | |
| 45 | 13.С.П.беговые упражнением | 1 | | |
| 46 | 14.Перемещение приставным шагом,боком.спиной вперед. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 47 | 15.Отбор мяча. | 1 | | |
| | Раздел 6. Гимнастика. | | | |
| 48 | 16.Строевые Упражнения из колонный по | 1 | | |
| 49 | 17.Одному в колонны по два, по четыре в движении | 1 | | |
| 50 | 18.Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | | |
| 51 | 19.Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 1 | | |
| 52 | 20.Простые связки | 1 | | |
| 53 | 21 Скоростно-силовые упражнения. | | | |
| 54 | 22 Экспресс- тесты. | | | |
| | 4 четверть. 14 часов | | | |
| | Раздел 1. Легкая атлетика. | | | |
| 55 | 1.Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры. | 1 | | |
| 56 | 2. Правила судейства в соревнованиях в беге, прыжках, метаний. | 1 | | |
| | Раздел 2. Футбол. | | | |
| 57 | 3. Теоретические знания | 1 | | |
| | Раздел 1. Легкая атлетика. | | | |
| 58 | 4.Скоростно-силовые упражнения, методика выполнения | 1 | | |
| 59 | 5.Различные С.П.У для развития прыгучести | 1 | | |
| | Раздел 2. Футбол. | | | |
| 60 | 6.Техника передвижения | 1 | | |
| | Раздел 1. Легкая атлетика. | | | |
| 61 | 7.Прыжок в длину с места | 1 | | |
| 62 | 8.Прыжок в длину с разбега | 1 | | |
| | Раздел 2. Футбол. | | | |
| 63 | 9.Удары по мячу головой | 1 | | |
| | Раздел 1. Легкая атлетика. | | | |
| 64 | 10.Прыжок в высоту | 1 | | |
| 65 | 11.Метание малого мяча в цель | 1 | | |
| 66 | 12.Бег в равномерном темпе до 16 мин. | 1 | | |
| 67 | 13.Бег на 1500 м. | 1 | | |
| | Раздел 2. Футбол. | | | |
| 68 | 14.Остановка мяча | 1 | | |

Итого: 68 часов.

