

Утверждаю:
Директор  Н.П.Шабрукова
«31»  _____ 2022 г.

Рабочая программа по физической культуре

8 класс на 2022-2023 учебный год.

Учитель: Лебедева О.И.

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8х классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №287 и на основе авторской программы В. И. Ляха Физическая культура.8-9 классы: учеб. для общеобраз. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 256 с. : ил. – ISBN 978-5-09-046242-6.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты освоения физической культуры

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах;
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание курса

Знания о физической культуре. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

Гимнастика с основами акробатики.(18 часов)

- Организационные команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки).
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

Легкая атлетика.(33 часа)

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

Лыжная подготовка. (30 часов)

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

Спортивные игры.(22 часа)

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Дата по плану	Дата проведения
I четверть					
1	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры			
2	2	Тестирование бега на 100 м	Учет		
3	3	Бег на короткие дистанции			
4	4	Бег на короткие дистанции			
5	5	Техника метания мяча на дальность с разбега			
6	6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Учет		
7	7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Учет		
8	8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»			
9	9	Тестирование прыжка в длину с разбега	Учет		
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.			
11	11	Равномерный бег. Развитие выносливости			
12	12	Равномерный бег. Развитие выносливости	Учет		
13	13	Броски малого мяча на точность			
14	14	Броски малого мяча на точность			
15	15	Броски малого мяча на точность	Учет		
16	16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»			
17	17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	Учет		
18	18	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			
19	19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий			
20	20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Учет		
21	21	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы			
22	22	Удары по мячу подъемом ноги			
23	23	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги			
24	24	Удар по мячу серединой лба	Учет		
II четверть					

25	1	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу			
26	2	Футбольные упражнения с мячом			
27	3	Контрольный урок по теме «Футбол»	Учет		
28	4	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастики			
29	5	Длинный кувырок с разбега			
30	6	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь			
31	7	Акробатические комбинации			
32	8	Стойка на голове и руках	Учет		
33	9	Упражнения на гимнастическом бревне			
34	10	Упражнения на гимнастическом бревне			
35	11	Комбинация на гимнастическом бревне	Учет		
36	12	Комбинация на гимнастическом бревне	Учет		
37	13	Эстафеты с элементами гимнастики			
38	14	Эстафеты с элементами гимнастики			
39	15	Упражнения в равновесии, элементы единоборства			
40	16	Упражнения в равновесии, элементы единоборства			
41	17	Комбинация из гимнастических элементов на матах	Учет		
42	18	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»			
43	19	Опорный прыжок боком с поворотом			
44	20	Опорный прыжок			
45	21	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	Учет		
46	22	Спортивная игра «Футбол»			
47	23	Остановки и передачи в футболе			
48	24	Спортивная игра «Футбол»			
III четверть					
49	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.			
50	2	Одновременный бесшажный ход	Учет		
51	3	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)			
52	4	Чередование лыжных ходов			
53	5	Чередование лыжных ходов			
54	6	Коньковый ход на лыжах			
55	7	Коньковый ход на лыжах	Учет		

56	8	Подъемы на склон и спуски со склона			
57	9	Подъемы на склон и спуски со склона	Учет		
58	10	Торможение боковым соскальзыванием			
59	11	Торможение боковым соскальзыванием			
60	12	Прохождение дистанции 2,5 км			
61	13	Прохождение дистанции 3 км			
62	14	Подъем «полуелочкой»	Учет		
63	15	Торможение и поворот «упором»			
64	16	Одновременные ходы			
65	17	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			
66	18	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Учет		
67	19	Попеременный двушажный ход			
68	20	Эстафеты на лыжах			
69	21	Скользящий ход без палок и с палками			
70	22	Повороты переступанием в движении			
71	23	Повороты переступанием в движении	Учет		
72	24	Подъем в гору скольльзящим шагом			
73	25	Игры на лыжах			
74	26	Зачет на 3 км	Учет		
75	27	Спуски, подъемы, торможения			
76	28	Зачет по лыжной подготовке (спуски, подъемы, торможения)			
77	29	Прохождение дистанции 4-5 км	Учет		
78	30	Прохождение дистанции 4-5 км			
IV четверть					
79	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Передвижения, повороты, передачи мяча.			
80	2	Баскетбол. Передачи мяча в парах.	Учет		
81	3	Баскетбол. Вырывание и выбивание.			
82	4	Баскетбол. Перехват мяча.	Учет		
83	5	Баскетбол. Нападение и защита.			
84	6	Игра 10 передач.			
85	7	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Учет		
86	8	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками.			
87	9	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача.			
88	10	Волейбол. Прямой нападающий удар.			
89	11	Контрольный урок по волейболу.	Учет		

90	12	Метание малого мяча в горизонтальную цель.			
91	13	Метание малого мяча в вертикальную цель.			
92	14	Тестирование бега на 100 м.	Учет		
93	15	Равномерный бег. Развитие выносливости.			
94	16	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	Учет		
95	17	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Учет		
96	18	Равномерный бег. Развитие выносливости.			
97	19	Равномерный бег. Развитие выносливости.			
98	20	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	Учет		
99	21	Эстафетный бег.			
100	22	Эстафетный бег.			
101	23	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	Учет		
102	24	Эстафеты. Подведение итогов.			

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук **В.И. Лях**, кандидат педагогических наук **А.А. Зданевич**

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией **В.И. Ляха А.А. Зданевича**

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2017.