

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Удмуртской Республики

Муниципальное образование "Муниципальный округ Киясовский район

Удмуртской Республики"

МКОУ "Атабаевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
естественно-научного
цикла

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании педсовета

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МКОУ
«Атабаевская СОШ»

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1067930)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

Атабаево 2023

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре, (Москва: Просвещение, 2011г.), комплексной программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» под ред. В.И. Ляха, М., «Просвещение», 2006 г. . Преподавание ведется по учебнику, входящему в федеральный перечень учебников, утвержденный Министерством Просвещения РФ: Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций./ В. И. Лях; А. А. Зданевич. — М.: Просвещение - 2013.

Основные методы работы на уроке:

- словесный; наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой; игровой и соревновательный.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура

Учащийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

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 учетом 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;

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 движений);

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 в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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, принеших славу российскому спорту;

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

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2.Содержание учебного предмета.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание,; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

8 класс

3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Контроль
---------	--------------------	------------------	----------

Легкая атлетика (13 ч)			
1/1	Правила безопасности на уроках л/а. Низкий старт.	1	
2/2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Бег 30 м
3/3	Бег 30 м с низкого старта.	1	Прыжок в длину с места
4/4	Эстафетный бег	1	Техника высокого старта
5/5	Бег 60 м, 100м	1	Бег 60 м, 100м
6/6	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	Тест на гибкость
7/7	Метание малого мяча Прыжки в длину с разбега.	1	Челночный бег 3х10 м
8/8	Метание малого мяча Прыжки в длину с разбега.	1	Метание мяча в горизонтальную цель с 8 м
9/9	Метание малого мяча Прыжки в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега
10/10	Метание мяча весом 150 г на результат. Техника длительного бега.	1	Метание малого мяча на дальность
11/11	Бег на средние дистанции до 15-20 мин.	1	Подтягивание в висе
12/12	Бег на средние дистанции	1	Бег 1500 м, 2000 м
13/13	Игры с метанием мяча	1	
Баскетбол (14ч)			
14/1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бросок в кольцо после передачи	1	
15/2	Штрафной бросок. Бросок в кольцо после передачи.	1	
16/3	Штрафной бросок. Бросок в кольцо после передачи.	1	Бросок в кольцо после передачи
17/4	Передачи мяча в движении. Штрафной бросок	1	
18/5	Ведение мяча правой и левой рукой. Штрафной бросок.	1	Штрафной бросок
19/6	Действия двух нападающих против одного защитника.	1	Штрафной бросок
20/7	Действия двух нападающих против одного защитника.	1	Передачи мяча в парах
21/8	Действия двух нападающих против одного защитника.	1	
22/9	Взаимодействие «отдал- вышел»	1	
23/10	Взаимодействие «отдал- вышел». Вырывание.	1	Ведение мяча с изменением направления
24/11	Взаимодействие «отдал- вышел». Вырывание.	1	

25/12	Личная система защиты. Вырывание.	1	Вырывание.
26/13	Учебная игра. Нападение быстрым прорывом 2:1	1	
27/14	Учебная игра.	1	
Гимнастика с основами акробатики (21 ч)			
28/1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение ранее изученных элементов.	1	
29/2	Мал.- длинный кувырок вперед, дев.- мост, поворотом кругом- упор стоя на одном колене	1	Два кувырка вперед слитно
30/3	Мал.- длинный кувырок вперед, дев.- мост, поворотом кругом- упор стоя на одном колене	1	
31/4	Мал.- стойка на голове и руках, дев.- мост, поворотом кругом- упор стоя на одном колене	1	Длинный кувырок вперед
32/5	Акробатическая комбинация из 3-4 ранее изученных элементов .	1	Мост, поворотом кругом- упор стоя на одном колене
33/6	Акробатическая комбинация, переворот в сторону	1	Стойка на голове и руках
34/7	Опорный прыжок через козла: м- согнув ноги(козел в длину,h-110-115см), д – прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, h-110см).	1	Акробатическая комбинация
35/8	Опорный прыжок. Подтягивание в вися	1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
36/9	Опорный прыжок. Подтягивание в вися	1	
37/10	Опорный прыжок. Подтягивание в вися	1	Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину
38/11	Упражнения на перекладине: из вися на подколенках ч/з стойку на руках опускание в упор присев- мал. Упражнения на брусках.	1	
39/12	Упражнения на перекладине. Упражнения на брусках	1	Подъем переворотом
40/13	Упражнения на перекладине. Упражнения на брусках	1	Прыжки на скакалке
41/14	Упражнения на перекладине. Упражнения на брусках	1	Комбинация на равновесие –дев Лазанье по канату
42/15	Лазание по канату. Упражнение на равновесие	1	Подтягивание в вися
43/16	Лазание по канату. Упражнение на равновесие	1	Комбинация на брусках

44/17	Лазание по канату. Упражнение на равновесие	1	Подъем туловища из положения лежа на спине
45/18	Лазание по канату. Упражнение на равновесие	1	
46/19	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Поднимание ног в вис
47/20	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
48/21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Гимнастическая полоса препятствий
Лыжная подготовка (18 ч)			
49/1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода.	1	
50/2	. Техника попеременного двухшажного хода.	1	
51/3	Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Гонка с выбыванием»	1	Техника попеременного двухшажного хода
52/4	Подъем в гору скользящим шагом	1	
53/5	Техника одновременного одношажного хода	1	
54/6	Техника одновременного одношажного хода	1	Лыжные гонки 1 км.
55/7	Техника одновременного одношажного хода	1	Спуски в средней стойке
56/8	Техника одновременного бесшажного хода.	1	Техника ООХ
57/9	Поворот переступанием в движении. Игра «Гонка с преследованием»	1	
58/10	Торможение и поворот плугом.	1	
59/11	Торможение и поворот плугом. Игра «Биатлон».	1	Повороты переступанием в движении
60/12	Коньковый ход.	1	
61/13	Коньковый ход.	1	Торможение и поворот плугом.
62/14	Коньковый ход.	1	Одновременный бесшажный ход
63/15	Лыжные гонки	1	Лыжные гонки 2 км
64/16	Техника лыжных ходов	1	Торможение упором
65/17	Круговые эстафеты с этапом до 200 м	1	
66/18	Передвижение на лыжах 4,5 км б/у времени	1	Передвижение на лыжах 4,5 км б/у времени

Волейбол (12 ч)			
67/1	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	
68/2	Передача двумя руками сверху	1	
69/3	Передача двумя руками сверху над собой	1	
70/4	Передача двумя руками сверху во встречных колоннах .	1	Техника передачи двумя руками сверху
71/5	Прием мяча двумя руками снизу	1	
72/6	Прием мяча двумя руками снизу	1	
73/7	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	
74/8	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек
75/9	Прямой нападающий удар	1	Прием мяча двумя руками снизу
76/10	Прямой нападающий удар	1	
77/11	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	Прыжки на скакалке за 1 мин
78/12	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Нижняя прямая подача
Футбол (6 ч)			
79/1	Техника безопасности на уроках футбола. Техника перемещений, ведение мяча	1	
80/2	Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы	1	
81/3	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком .	1	
82/4	Остановка катящегося мяча	1	Удар по катящемуся мячу
83/5	Отбор мяча. Действия в защите	1	Техника ведения мяча
84/6	Отбор мяча. Действия в нападении	1	Остановка мяча
Легкая атлетика (18 ч)			
85/1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	Челночный бег 3x10 м
86/2	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега .	1	
87/3	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега .	1	
88/4	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега .	1	Прыжок в высоту с разбега
89/5	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Прыжок в длину с места

90/6	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Тройной прыжок с места
91/7	Эстафетный бег	1	
92/8	Бег 60 м ,100 м.	1	Бег 60 м, 100м.
93/9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	Подтягивание в висе(м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа(д)
94/10	Прыжок в длину с разбега Техника метания малого мяча.	1	
95/11	Прыжок в длину с разбега Техника метания малого мяча.	1	Тест на гибкость
96/12	Прыжок в длину с разбега Техника метания малого мяча.	1	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега
97/13	Метание мяча весом 150 г на результат.	1	Метание малого мяча на результат.
98/14	Бег на средние дистанции.	1	
99/15	Бег на средние дистанции.	1	Бег 1500 м, 2000м
100/16	Игры, эстафеты на местности.	1	
101/17	Игры, эстафеты на местности.	1	
102/18	Игры, эстафеты на местности.	1	
	Итого	102	

Критерии оценки

Критерии оценивания различных видов работ

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

деятельности и оценивать итоги	средств; <ul style="list-style-type: none"> • контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 		
--------------------------------	--	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

8кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	4.7	5.0	5.5	5.0	5.3	6.0
2	Бег 60м.(сек)	9.2	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3	Бег 1000м (мин)	4.10	4.20	4.40	4.50	5.00	5.10
4	Бег1500м.дев.,2000м. мал.(мин)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
5	Метание на дальность (м.)	42	37	28	27	21	17
6	Прыжок в длину с места (см)	210	190	165	185	170	150
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	30	21	17	18	14	11
9	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	24	20	15	22	17	14
10	Подтягивание (раз)	9	7	5	17	15	8
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.0	8.3	8.6	8.4	8.7	9.0
12	Прыжок через скакалку (раз)	120	115	105	135	130	120
13	Прыжок в высоту (см)	125	115	105	115	105	95
14	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0
18	Бег 3км, мин		16.00			19.00	