

**Муниципальное образовательное казенное учреждение
«Партизанская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Молчанова Е.В. Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Довгаев В.В. «31» августа 2022 г.	«Утверждаю» Директор _____/Квачева Г.И. Приказ № 57 от «31» августа 2022 г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 8 КЛАССА**

Учитель: Тареева Вера Ивановна

2022-2023 учебный год

1. Пояснительная записка

- Рабочая программа по предмету «Физическая культура для 8 класса составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2010 г. № 1847 (с изменениями 11 декабря 2020);
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», с изменениями от 20.08.2008 года №241, от 30.08.2010 года №889, от 03.06.2011 года № 1994 от 01.02.2013 года № 74, от 17.07.2015 года № 967; от 07.06.2017 № 506;
- Федеральный перечень учебников на 2022-2023 уч. год, утвержденный приказом № 254 Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05. 2020 года, с изменениями от 23.12.2020 года (с изменениями от 23.12.2020 № 766) приказом № 1-7 МОКУ «Партизанская СОШ» от 10.01.2022 года;
- Базисный региональный (примерный) учебный план для общеобразовательных учреждений Республики Калмыкия, разработанный в соответствии с федеральным базисным учебным планом и утвержденный приказом Министерства образования и науки РК от 18.06.2018 г. № 999 «Об утверждении регионального примерного (учебного) плана на 2018-2019 учебный год»;
- Письмо Министерства образования и науки РК от 19.07.2022 года № 2790;
- Физическая культура: 1-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М: Просвещение, 2008. Образовательная программа МОКУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа» на 2022-23 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МОКУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа» (принято на заседании педсовета, пр. № 8 от 24.06.2014 г. с изменениями от 29.08.2016 г.)
- Образовательная программа МОКУ «Партизанская СОШ» на 2022-23 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МОКУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа» (принято на заседании педсовета, пр. № 8 от 24.06.2014 г., с изменениями приказ № 82-4 от 29.08.2016)
- Учебный план МОКУ «Партизанская СОШ» на 2022-2023 учебный год предусматривает проведение уроков по физической культуре в 8 классе отводится не менее 70 часов в год.

Обоснование выбора УМК для реализации рабочей учебной программы

Программа «Физическая культура» создана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, воспитания личности гражданина России. Эта программа является продуктом комплексного проекта, созданного на основе системной исследовательской и экспериментальной работы коллектива специалистов. Смысловая и логическая последовательность программы обеспечивает целостность учебного процесса и преемственность этапов обучения.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества,

осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

А важнейшим качеством современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Обоснование УМК Программа «Физическая культура» создана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, воспитания личности гражданина России. Эта программа является продуктом комплексного проекта, созданного на основе системной исследовательской и экспериментальной работы коллектива специалистов. Смысловая и логическая последовательность программы обеспечивает целостность учебного процесса и преемственность этапов обучения.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Рабочая программа рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание 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 ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате изучения физической культуры ученик 8-го класса должен **научиться:**

- Оказывать первую помощь во время занятий физической культурой.
- Владеть техникой спринтерского бега.
- Владеть техникой длительного бега.
- Владеть техникой метания малого мяча на дальность и в цель.
- Выполнять строевые упражнения, различать строевые команды.
- Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте, в движении и с предметами.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять упражнения в висах и упорах, упражнения акробатики, упражнения в равновесии.
- Выполнять опорный прыжок, прыжок в длину с места и разбега.
- Играть по упрощённым правилам в футбол, баскетбол, волейбол.
- Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.
- Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.
- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.
- Формировать культуру движений.

Содержание учебного предмета

№	Содержание курса
Раздел 1. Что вам надо знать	
1	Физическое развитие человека
	Самонаблюдение и самоконтроль
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)
	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах
	Совершенствование физических способностей
	Адаптивная физическая культура
	Профессионально-прикладная физическая подготовка
	История возникновения и формирования физической культуры
	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	
Баскетбол	
2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
	Освоение ловли и передач мяча
	Освоение техники ведения мяча
	Овладение техникой бросков мяча
	Освоение индивидуальной техники защиты
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей
	Освоение тактики игры
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
Волейбол	
3	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
	Освоение ловли и передач мяча
	Освоение техники ведения мяча
	Овладение техникой бросков мяча
	Освоение индивидуальной техники защиты
	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

	Освоение тактики игры
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
Футбол	
4	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча
	Освоение техники ведения мяча
	Овладение техникой ударов по воротам
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей
	Освоение тактики игры
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Календарно-тематическое планирование

№	Тематическое планирование	Часы	Дата
Раздел 1. Что вам надо знать			
1-2	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	2	
3-4	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	2	
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	2	
5-6	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	2	
7-8	Психические процессы в обучении двигательным действиям Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	2	
9-10	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	2	
11.12.17	Основы обучения и самообучения двигательным действиям Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	2	

13-14	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	2	
15-16	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	2	
17-18	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	2	
19-20	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения. Профилактики утомления	2	
21-22	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного (целостного) совершенствования	2	
23-24	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	2	
25-26	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	2	
27-28	Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	2	

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол		
29-30	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
31-32	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	2
33-34	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	2
35-36	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	2
37-38	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	2
39-40	Совершенствование техники	2
41-42	Дальнейшее закрепление тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	2
43-44	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	2
Волейбол		
45-46	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
47-48	Совершенствование техники ловли и передач мяча	2
49-50	Совершенствование техники движений	2
51-52	Совершенствование техники бросков мяча Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	2
53-54	Совершенствование индивидуальной техники защиты	2
55-56	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2
57-58	Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков	2
59-60	Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей	2
Футбол		
61	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1

62	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	1	
63	Совершенствование техники ведения мяча	1	
64	Совершенствование техники ударов по воротам	1	
65	Совершенствование техники владения мячом	1	
66	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	1	
67-68	Совершенствование тактики игры	2	
69-70	Дальнейшее развитие психомоторных способностей	2	
Итого: 70 часов			