

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 8 класс

–Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, авторской программы «Физическая культура» М.-Вентана-Граф, 2015 г. под редакцией Т.В. Петровой, образовательной программы основного общего образования, учебного плана МБОУ Усожской СОШ.

Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

В соответствии с учебным планом школы на 2023-2024 учебный год рабочая программа рассчитана на **70 часов в год**, (2 часа в неделю)

Данная программа реализуется на основе УМК по предмету:

- Физическая культура: учебник для 8-9 классов.Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, С.С. Петров, Н.В. Полянская, М.-Вентана-Граф, 2018 г.

Программа включает в себя:

- пояснительную записку
- планируемые результаты изучения курса
- содержание учебного предмета
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

**МБОУ Усожская средняя общеобразовательная школа
Комаричского муниципального района Брянской области**

«Рассмотрено и согласовано на заседании МС Председатель МС: _____/Мартыненко Г. В./ протокол №__ от «__»_____2023 г.	«Проверено» Заместитель директора школы по УВР МБОУ Усожской СОШ _____/Мартыненко Г. В./ «__»_____2023 г.	«Утверждаю Директор МБОУ Усожской СОШ _____/Калошина В. М./ Приказ №_91__ от «_17_»_____08_____2023 г.
---	--	---

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

Выписка верна.

Директор

Калошина В.М

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(базовый уровень)
8 класс
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: учитель высшей категории

Кочевых Павел Евгеньевич

Год составления программы - 2023

I. Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и

–Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, авторской программы «Физическая культура» М.-Вентана-Граф, 2015 г. под редакцией Т.В. Петровой, образовательной программы основного общего образования, учебного плана МБОУ Усожской СОШ.

Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является **формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (гибкости, общей выносливости, специальных и специфических координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата).
- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- ✓ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Данная программа реализуется на основе УМК по предмету:

- Физическая культура: учебник для 8-9 классов.Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, С.С. Петров, Н.В. Полянская, М.-Вентана-Граф, 2018 г.

II. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 8 классах оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 формирование универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные:

- ✓ Осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- ✓ Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.
- ✓ Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- ✓ Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Коммуникативные:

- ✓ Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- ✓ Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- ✓ Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Регулятивные:

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- ✓ Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- ✓ Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

- ✓ Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- ✓ Способы организации рабочего места.

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

- 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;

Знания о физической культуре

Обучающийся 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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;

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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- 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;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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 из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

III. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Летние олимпийские виды спорта

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе.

Правильный режим питания школьников.

Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Осанка. Особенности строения позвоночника человека. Значение осанки. Оценка собственной осанки.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

(организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусках; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика –

(беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки –

(лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры –

футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

IV. Тематическое планирование ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов

Задачи:

1. Образовательные: осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и Комплекс ОРУ физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.
2. Оздоровительные: содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
3. Воспитательные: воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

Годовой план учебного процесса по физическому воспитанию для учащихся 8 класса

<i>n/n</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкая атлетика	22
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивная игра баскетбол	10
Итого		70

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Знать: Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий
Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	факти- чески
Легкая атлетика		8		
1	Т.Б. на уроках физической культуры и л/а. Низкий старт	1		
2	Бег 30 метров	1		
3	Бег с ускорением 70–80 м,	1		
4	Бег на результат 60 метров	1		
5	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1		
6	Прыжок в длину с разбега.	1		
7	Метание малого мяча	1		
8	Бег на средние дистанции	1		
Спортивные игры (баскетбол)		10		
9	Т.Б. на уроках спортивных игр. Передачи мяча	1		
10	Броски мяча по кольцу	1		
11	Штрафной бросок	1		
12	Передачи мяча разными способами в движении.	1		
13	Передачи мяча разными способами в движении.	1		
14	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра 3х3 ,4х4	1		
15	Технические действия в защите.	1		
16	Учебно-тренировочная игра 3х3 ,4х4	1		
17	Игровые задания 3х3 ,4х4	1		
18	Учебно-тренировочная игра	1		
Гимнастика с элементами акробатики		12		
19	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад.	1		
20	Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат (д).	1		
21	Мост –девочки. Стойка на голове – мальчики.	1		
22	Акробатические элементы.	1		
23	Лазание по канату в два приема.	1		
24	Лазание по канату.	1		
25	Висы и упоры. Строевые упражнения	1		

26	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (М). Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (Д).	1		
27	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (М). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (Д)	1		
28	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1		
29	Прикладные упражнения. Строевые упражнения.	1		
30	Упражнения в равновесии. Комбинация в равновесии	1		
Лыжная подготовка		16		
31	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход	1		
32	Попеременный двухшажный ход	1		
33	Прохождение дистанции 1 км.	1		
34	Прохождение дистанции со сменой ходов	1		
35	Спуски и подъемы	1		
36	Поворот «плугом»	1		
37	Подъема «елочкой»	1		
38	Спуски в средней стойке	1		
39	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1		
40	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1		
41	Круговая эстафета	1		
42	Лыжная эстафета.	1		
43	Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	1		
44	Лыжные гонки до 1 км.	1		
45	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	1		
46	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	1		
Спортивные игры (волейбол)		4		
47	Передача над собой	1		
48	Верхняя передача в парах через сетку.	1		
49	Прямой нападающий удар	1		
50	Игра по упрощенным правилам	1		
Легкая атлетика		4		
51	Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 9–11 беговых шагов.	1		

52	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Отталкивание	1		
53	Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов.	1		
54	Метание малого мяча на дальность	1		
Спортивные игры (волейбол)		6		
55	Нижняя прямая подача мяча	1		
56	Прием подачи с низу	1		
57	Нападающий удар	1		
58	Учебно-тренировочная игра	1		
59	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1		
60	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1		
Легкая атлетика		10		
61	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
63	Бег 30 метров	1		
64	Эстафетный бег. Финиширование.	1		
65	Бег 60 метров	1		
66	Кроссовая подготовка	1		
67	Кроссовая подготовка	1		
68	Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)	1		
69	Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)	1		
70	Урок - обобщение	1		