

Документ подписан электронной подписью.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Красноармейского муниципального района
МКОУ «СОШ № 31»

Рассмотрено: Протоколом ШМО Руководитель ШМО _____ Дьячкова С. Э Приказ №1 от 28.08.2023г	Согласовано: Протокол методсовета _____ Липча Т.А. Приказ №1 от 29.08.2023	Утверждено: Директор МКОУ «СОШ №31» _____ З.И. Мазур. Приказ №324а от 30.08.2023г
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Основного общего образования
8 класс
(Базовый уровень)
Срок реализации 2023 – 2024 учебный год

Учитель – составитель:
Герасименко Н.Н. учитель физической культуры
Первая квалификационная категория

п. Восток

2023/2024 г

Документ подписан электронной подписью.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе

1. Федерального закона от 29.12.2012г № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. приказа Минпросвещения от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
3. приказа Минобрнауки от 17.12.2010г №1897 «Об утверждении ФГОС» основного общего образования»;
4. СП 2.4.3648 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020г №28;
5. Сан.Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2;
6. Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г №254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020г).
7. Рабочей программы воспитания МКОУ «СОШ № 31» п. Восток.

УМК:

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл, учеб, для общеобразовательных, учреждений / В. И. от Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2020г. Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол)

Цель:

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.

Задачи:

- 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;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, - перестроение двигательных действий, быстрота и точность).
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма,

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

История зарождения древних Олимпийских игр, мифах легендах. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Документ подписан электронной подписью.

Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Лазание по канату

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол - пионербол. Игра по правилам.

Лапта. Игры по правилам

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол - пионербол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении

Документ подписан электронной подписью.

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. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры: - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры: - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные

Документ подписан электронной подписью.

способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры: - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; - рациональное планирование учебной деятельности. Умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления

В области эстетической культуры: - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты

Документ подписан электронной подписью.

совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры: - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

В области эстетической культуры: - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, Подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, Подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры: - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

Документ подписан электронной подписью.

направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

Выпускник научится: целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение, выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации ;владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.

вного комплекса «Готов к труду и обороне».

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта.	9.2	10.2
. Прыгучесть	Прыжок в длину с места,	180	165

Документ подписан электронной подписью.

	см		
Выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20

Глоссарий:

1. Финансовая грамотность.
2. Региональный компонент.
3. Проект.

Физическая культура

8 «а» класс, 8 «б» класс.

2023г-2024г

Учитель физической культуры :Герасименко Н.Н

Приложение 1

Учебно-тематическое планирование.

№	Разделы	Часы	Уроки с «включением»		
			ФГ	Проекты	Рк
1	Гимнастика с элементами акробатики	8	1	1	
2	Легкая атлетика, кроссовая подготовка.	20	1		
3	Спортивные игры (волейбол).	20	1		
4	Спортивные игры (баскетбол)	12	1	1	
5	Мини -футбол				
6	Лыжная подготовка	8	1		8
	Итого				

Приложение 2

Календарно – тематическое планирование.

№	Темы урока	Контроль	Дата
1	ФГ.ТБ на уроках физической культуры. Строевые		

Документ подписан электронной подписью.

	упражнения. Техника низкого старта.			
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением.			
3	Бег 30 м.Мини –футбол.	Тест		
4	Бег 5 мин. Метание мяча.			
5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Тест		
6	Специальные беговые упражнения.			
7	Челночный бег 3*10. Мини -футбол	Тест		
8	Метание мяча.	Зачет		
9	Бег 1500м -2000м. Тест.	04.10		
10	Мини – футбол.			
11	ФГ.ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.			
12	Акробатические упражнения.			
13	Кувырок назад, вперед. Стойки.	Зачет.		
14	Упражнения с гантелями, набивными мячами.			
15	Лазание по канату.	Зачет		
16	Комбинация из акробатических упражнений.			
17	ФГ. ТБ на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещение.			
18	Техника перемещений. Верхняя передача мяча.	Зачет		
19	Техника передачи мяча			
20	Специальные упражнения (прием мяча снизу двумя руками снизу)			
21	Прием мяча двумя руками снизу.			
22	Индивидуальные упражнения волейболиста.			
23	Передача мяча на месте и в движении в паре.			
24	Встречная передача в парах, с перемещением. Тест.		01. 12	
25	Работа в парах: сочетание передач.			
26	Техника передач (верхняя, боковая).			
27	Подача мяча в парах, тройках.			
28	Подача и прием мяча через сетку.			
29	Специальные упражнения (стойки, перемещения).			
30	Специальные упражнения (передача мяча сверху двумя руками)			
31	Передача мяча двумя руками за голову (назад)			
32	Перебивание мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке.			
33	Прием мяча двумя руками снизу.			
34	Прием подачи.			
35	Учебная игра.			
36	Учебная игра с подачей мяча			
37	ФГ. ТБ на уроках баскетбола. Стойки, перемещение			
38	Техника перемещения (ходьба, бег, прыжки)			
39	Техника перемещения (рывки, прыжки, остановки, повороты)			
40	Ловля одной, двумя руками			
41	Бросок одной рукой сверху			
42	Перехват, вырывание, взятие отскока мяча, выбивание.			
43	Передача мяча двумя руками от груди.			
44	Передача мяча одной рукой от плеча.			
45	Передача мяча двумя руками снизу.			

Документ подписан электронной подписью.

46	Передача одной рукой над головой. Тест.		05. 03	
47	Бросок двумя руками от груди.			
48	Бросок двумя руками сверху.			
49	Бросок одной рукой от плеча.			
50	ФГ. ТБ на занятиях лыжной подготовке. Обучение лыжным ходам.			
51	РК. Техника свободного скольжения.			
52	РК. Техника подъема.			
53	РК. Техника торможения.			
54	РК. Техника поворотов.			
56	РК. Техника спусков и			
57	РК. Прохождение дистанции 1 км			
58	РК. Дистанция 2 км			
59	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Тест.		03. 05	
60	Бег 5 мин. Специальные упражнения для бега, прыжков.			
61	Бег 30 м	Тест		
62	Челночный бег 3*10	Тест		
63	Бег 10 мин.			
64	Пыжки в длину с места	Тест		
65	Метание мяча.			
66	Метание мяча	Зачет		
67	Бег 1500 -2000м			
68	Полоса препятствий.			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи: Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи

Сертификат: 00BAEBC4B1D9ABF16AEAD5A8DECB4840DB

Владелец: Мазур Зинаида Ивановна, Мазур, Зинаида Ивановна, adm.uo.akmr@yandex.ru, 251701152339, 14655974809, МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31" П.ВОСТОК КРАСНОАРМЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ, Директор, п.Восток, Приморский край, RU

Издатель: Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru

Срок действия: Действителен с: 22.08.2023 17:02:00 UTC+10
Действителен до: 14.11.2024 17:02:00 UTC+10

Дата и время создания ЭП: 26.01.2024 12:12:32 UTC+10