

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ШКОЛА С.БРИГАДИРОВКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Рассмотрено и принято
на Педагогическом совете
МБОУ «Основная школа
с.Бригадировка»
Протокол № 1
«29» августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНА

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: «Физическая культура», предметная область (физическая культура).

Класс: 8 класс

Учитель: Ли Мартат Гинамович

Срок реализации программы: 2022/2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: 68 часов в год, 2 часа в неделю

УМК: Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы

Ульяновская область с. Бригадировка

2023 год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 8 КЛАССЕ

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование 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;

- 5) 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;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Лёгкая атлетика

1. Дать теоретические сведения: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; о роли врачебного контроля за занимающимися физической культурой; о правилах самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости и самоконтроля во время выполнения упражнений.
2. Ознакомить учащихся с бегом по виражу (повороту).
3. Учить: передаче эстафетной палочки в командах; пробеганию дистанции с заданной скоростью (до 4 км); прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» (подготовка к отталкиванию и отталкивание, прыжок — полет в шаге); прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание — движения рук, ног и туловища в полете и приземление); метанию малого мяча на дальность с разбега (10—14 шагов) по коридору длиной 10 м; метанию гранаты на дальность (мальчики — 500 г, девочки—300 г); преодолению полосы препятствий (мальчики): старт из исходного положения лежа, бег на 20 м, преодоление рва шириной 2 м, бег на 20 м, преодоление двух препятствий высотой 40 см, преодоление забора высотой 2 м, состоящего из трех жердей, с опорой на грудь, бег 30 м.

Требования к учащимся: знать о влиянии физических упражнений на телосложение и основные системы организма; уметь выполнять домашние задания по развитию выносливости и других физических качеств; овладеть учебными нормативами программы и требованиями комплекса БГТО.

Учебные нормативы

1. Бег на 60 м: девочки 8.9 - 9.9 - 10,4 с, мальчики 8,1 - 9,2 - 9.9 с.
2. Прыжок в длину с разбега: девочки 3 м 60 см-3 м 20 см-2 м 80 см; мальчики 4 м 25 см - 3 м 70 см -3 м 20 см.
3. Прыжок в высоту с разбега: девочки 110 см-105 см-100 см, мальчики 125 см-120 см-105 см.

4. Метание малого мяча: девочки 27 м-22 м-17 м, мальчики 44 м -39 м -30 м.
5. Бег на 2000 м: девочки 10 мин 40 с-12.30 мин-13.30 мин, мальчики: 9 мин 40 с-10.30 мин-11 мни или на 3000 м -без учета времени.

Баскетбол

- 1.Ознакомление с простейшими принципами групповых тактических действий.
- 2.Формирование навыков практического судейства.
- 3.Формирование организаторских навыков.
- 4.Повторение перебежек в нападении и передвижений в защитной стойке.
- 5.Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита.
- 6.Обучение передач мяча двумя руками от головы и одной рукой сверху.
- 7.Совершенствование точности бросков.
- 8.Повторение индивидуальных действий игроков в нападении.
- 9.Обучение простейшим действиям трех нападающих против двух и трех защитников.
- 10.Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне.

Домашние задания

1. Утренняя гигиеническая зарядка (8—10 упражнений).
2. Медленный бег (до 20 мин — мальчики и до 15 мин — девочки).
3. Прыжки со скакалкой в течение 3 мин.
4. Бег прыжками в гору (по ступеням лестницы).
5. Метание мяча из-за головы двумя руками (в стену) — 15— 20 бросков.

6. Упражнение «пистолет»—приседание — вставание на одной ноге (10—15 раз).

7. Прыжки «лягушкой» с продвижением вперед (мальчики — 20, девочки—15 прыжков).

Гимнастика

1. Дать теоретические сведения о роли врачебного контроля за занимающимися физической культурой, правилах и навыках самоконтроля во время выполнения упражнений на выносливость.

2. Учить: умению выполнять строевые упражнения; общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, с гантелями (мальчики); лазанию по канату без помощи ног; висам и упорам (перекладина, брусья разной высоты); разучить комплекс упражнений на бревне; учить умению выполнять акробатическое соединение из 3—4 элементов; опорным прыжкам (мальчики — прыжок в длину, согнув ноги, через «козла» (высота 115 см), мостик на расстоянии 1 м; девочки — прыжок боком через «коня» в! ширину (высота 110 см); умению выполнять домашнее задание по развитию выносливости и других физических качеств.

3. Требования к учащимся: знать роль врачебного контроля за занимающимися физической культурой, правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости; уметь выполнять домашние задания по развитию выносливости, силы, гибкости, прыгучести; овладеть учебными нормативами программы.

Учебные нормативы

1. Лазание по канату без помощи ног: 3-2,5-2 м (мальчики).

2. Мальчики: подтягивание в висе на высокой перекладине 10-8-7 раз; девочки: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой -20-15-10 раз.

3. Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (девочки-6-5-4 раза, мальчики-9-8-7 раз).

4. Удержание угла в упоре на брусьях (мальчики -11,0-8,0- 4,0 с).

5. Перекладина (мальчики): из виса подъем в упор махом, переворотом и силой. Брусья: подъем махом вперед в сед, ноги врозь.
6. Брусья разной высоты (девочки): вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю. Переход в упор на нижнюю жердь. Из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю жердь поворот налево с перемахом правой ноги в висе, лежа на нижней жерди, сед на правое бедро, поворот кругом с перехватом левой рукой за верхнюю жердь, сед на левое бедро, соскок вперед.
7. Упражнения в равновесии на бревне. Наскок с опорой правой (левой) в упор лежа с поворотом на 90° направо (налево) в сед на пятки, упор лежа, разводя ноги прийти в положение седа «углом», согнув ноги, разводя ноги махом назад, упор стоя на правом колене. Встать, прыжок толчком одной и махом другой в полуприсед, два - три шага вперед, поворот налево (направо), соскок вперед, прогнувшись с поворотом на 180° .
8. Акробатика. Мальчики - длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, кувырок вперед, прыжок вверх, ноги врозь, кувырок назад в упор присев. Из упора присев, силой стойка на голове и руках. Девочки - равновесие на одной ноге; выпад вперед и кувырок вперед, прыжок вверх, ноги врозь, «мост», встать произвольно.
9. Опорные прыжки. Мальчики - прыжок, согнув ноги, через «козла» в длину (высота 115 см), мостик на расстоянии 1 м. Девочки - прыжок боком через «коня» в ширину (высота 110 см).
10. Домашнее задание: выполнить 30 приседаний на обеих ногах; «угол», руками держаться за голеностопы; 20-30 прыжков в приседе; мальчики - из исходного положения руки в стороны, сгибая руки (кисти в кулаки), напрягать двухглавые мышцы (бицепсы); разгибая руки, разворачивая кисти рук внутрь, напрягать трехглавые мышцы (трицепсы); девочки - импровизация танцевальных движений под любой музыкальный фрагмент.

Волейбол

1. Ознакомление учащихся с теоретическими сведениями из раздела «Волейбол в школе».
2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах (через сетку).
3. Обучение передаче мяча в прыжке двумя руками сверху (через сетку).
4. Обучение передаче мяча, стоя спиной к партнеру.
5. Обучение многократному приему мяча двумя руками снизу.
6. Обучение приему мяча, отскочившего от сетки.
7. Обучение нижней прямой подаче.
8. Ознакомление с игрой в нападении через игрока передней линии.
9. Ознакомление с игрой в защите «углом вперед»;

Учебные нормативы

1. Бег с изменением направления (по 6 м 5 раз). Оценки для мальчиков: отлично-10,8 с, хорошо-10,9-11,4 с, удовлетворительно-11,5-11,8 с; для девочек: отлично—11,8 с, хорошо - 11,9-12,0 с, удовлетворительно -12,1—12,6 с.
2. Выпрыгивание вверх. Оценки для мальчиков: отлично -50 см, хорошо -49-44 см, удовлетворительно -43-39 см; для девочек: отлично-42 см, хорошо-41-36 см, удовлетворительно-35-30 см.
3. Верхняя передача мяча на точность попадания (в круг, начерченный на стене). Оценки: отлично-30 передач, хорошо-25, удовлетворительно -20 передач.
4. Верхняя передача мяча двумя руками стоя спиной к партнеру. Оценки: отлично-12 передач, хорошо-10, удовлетворительно -9 передач.
5. Прием отскочившего мяча от сетки (оценивается техника выполнения приема).

6. Нижняя прямая подача на точность: 4 из 10 подач выполнить в правую половину площадки, 4 - в левую.
7. Нападающий удар по мячу, установленному в держателе (оценивается техника выполнения).
8. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Оценки: отлично -30 передач у стены, хорошо-25, удовлетворительно -« 20 передач.
9. Верхняя передача мяча в прыжке в парах через сетку. Оценки: отлично-13 передач, хорошо-10, удовлетворительно-9 передач.
10. Учебная двусторонняя игра.

Требования к учащимся: знать правила соревнований по волейболу; уметь выполнять упражнения по развитию выносливости, силы, быстроты, технические приемы игры в волейбол; применять изученные технические приемы в учебной двусторонней игре.

Домашние задания: выполнять задания по развитию выносливости; совершенствовать технические элементы игры в волейбол; работать над развитием прыгучести, силы и быстроты реакции.

Лыжная подготовка

1. Попеременно четырехшажный ход.
2. Переход с попеременных шагов на одновременные.
3. Преодоление контроклона..
4. Прохождение дистанции 4 км.
5. Подвижные игры на лыжах.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Прыжок в высоту с разбега. СБУ челночный бег 3x10м	1
2	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
3	Низкий старт Эстафетный бег. Бег 60м с максимальной скоростью. СБУ Метание малого мяча.	1
4	Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину с разбега. Бег 2000м. Метание мяча	1
5	Метание малого мяча на дальность	1
6	Метание малого мяча Прыжок в длину с разбега.	1
7	Прыжок в длину с разбега.ОРУ в парах	1
8	Метание малого мяча на дальность	1
9	Прыжок в длину с разбега.	1
10	Бег 2000м, ОРУ	1
11	Развитие выносливости.Кросс	1
12	Бег 2500м. Развитие выносливости.Кросс	1
13	Бег 2000м, ОРУ Инструктаж по Т.Б.Основы знаний. Передвижения с изменением направления	1
14	Ловля мяча при его отскоке от щита	1
15	Обманное движение без мяча	1
16	Ловля мяча одной рукой на месте	1
17	Действия двух нападающих против двух защитников	1
18	Действия трех нападающих против двух защитников	1
19	Ловля мяча одной рукой в прыжке	1

20	Действия трех нападающих против двух защитников	1
21	Бросок одной рукой со среднего расстояния	1
22	Действия трех нападающих против трёх защитников	1
23	Сочетание приёмов	1
24	Учебная игра	1
25	Учебная игра	1
26	Развитие двигательных качеств и силовых	1
27	Развитие двигательных качеств и скоростных	1
28	Ловля мяча одной рукой в прыжке	1
29	Действия трех нападающих против двух защитников	1
30	Бросок одной рукой со среднего расстояния	1
31	Действия трех нападающих против трёх защитников. Броски в кольцо	1
32	Сочетание приёмов передвижений и бросков игроков	1
33	Учебная игра. Баскетбол	1
34	Учебная игра. Баскетбол 4х4	1
35	Инструктаж по Т.Б.Кувырки вперёд и назад. Подтягивание	1
36	Стойка на голове и руках. Подъём переворотом в упор. Равновесия.	1
37	Длинный кувырок. Равновесия. Сгибание разгибание рук в упоре.	1
38	Висы и упоры. Акробатика. Равновесия	1
39	Из вися махом одной, подъем в упор. Единоборства.	1
40	Подъём махом вперёд. Акробатическая связка	1
41	Акробатическая связка	1
42	Подъем махом вперед	1
43	Лазанье по канату. Опорные прыжки.	1
44	Лазанье по канату. Опорные прыжки.	1
45	Развитие двигательных качеств	1
46	Инструктаж по Т.Б.Попеременный двухшажный ход	1

47	Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход	1
48	Одновременный бесшажный ход Преодоление контр уклонов	1
49	Попеременный четырехшажный ход Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
50	Попеременный четырехшажный ход Преодоление контр уклонов	1
51	Коньковый ход. Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках	1
52	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
53	Т.Б. на уроках по волейболу. Работа в парах	1
54	Передача мяча через сетку в прыжке	1
55	Нападающий удар через сетку Ознакомление с прямой верхней подачей	1
56	Имитация блокирования после перемещения вдоль сетки Прямой нападающий удар из зон 4 (2)	1
57	Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках	1
58	Блок и нападающий удар	1
59	Прием мяча двумя руками снизу после подачи нападающего удара	1
60	Развитие двигательных качеств	1
61	Прямой нападающий удар из зон 4 (2) Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках	1
62	Прямой нападающий удар	1
63	Прием мяча одной рукой	1
64	Прыжок в высоту с разбега	1
65	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с разбега.	1
66	СБУ челночный бег 3x10м	1
67	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3x10м.	1
68	Прыжки в высоту	1

