

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
естественно-математического цикла
Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.
Руководитель ШМО
 / Альмукаева Г.Ю./

Согласовано
на заседании МС школы
Протокол №1
от «27» августа 2022 г.
Заместитель директора по УР
 / Латыпова Л.Р./

«Утверждаю»
Директор школы
Бадахшин Р.Н./
Введено в действие
приказом № 184 «ОД»
от «29» августа 2022 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (ФК)
учителя муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Иж-Бобьинской средней общеобразовательной школы
имени Братьев Буби Агрызского муниципального района
Республики Татарстан
Бадахшина Равиля Навитовича

8 класс

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «29» августа 2022 г.

2022 - 2023 учебный год

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (9ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика(18ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (14). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (24 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Ручной мяч. Броски мяча согнутой рукой сверху, сбоку, снизу. Штрафной бросок. Выбор позиции вратарем при отражении бросков.

Нападение быстрым прорывом.

Футбол. Удар внешней частью подъема, носком, серединой лба. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Плавание, бадминтон (2 ч)

Теория: Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении занятий. Упражнения общей физической подготовке.

Гимнастика с элементами единоборств (3ч). Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.

Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	Девочки
скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, раз	-	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин	8.50	10.20
Координация	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12	10

Уровень физической подготовленности учащихся

14-15 лет

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, С	14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики) кол-во раз	14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		На низкой перекладине из вися лёжа (девочки) кол-во раз	14				5	13-15	17
		15				5	12-13	16	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела Тема	Кол-во часов	дата	
			план	факт
Легкая атлетика (11 ч.)				
1	Организационно-методические указания на уроках физической культуры. Основы обучения и самообучения двигательным действиям Спринтерский бег: стартовый разгон.	1		
2	Низкий старт. Бег по дистанции. Бег 30 м. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Тестирование бега на 100 м.	1		
3	Эстафетный бег, передача палочки. Эстафета по кругу.	1		
4	Бег на результат 60м.	1		
5	Эстафетный бег, финиширование. Развитие скоростных качеств.	1		
6	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Прыжок в длину способом "согнув ноги": подбор разбега. Метание мяча.	1		
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов: отталкивание.	1		
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов: фаза полета, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	Прыжок в длину на результат.	1		

10	История развития олимпийских игр. Бег на средние дистанции.	1		
11	Бег на результат: 1500 девочки, 2000 м – мальчики.	1		
Футбол, кроссовая подготовка (5 ч)				
12	Футбол: удар внешней частью подъема. Кросс с преодолением горизонтальных препятствий.	1		
13	Футбол: удар носком. Бег 15 мин	1		
14	Футбол: удар серединой лба. Преодоление вертикальных препятствий.	1		
15	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Бег 17 мин	1		
16	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
Ручной мяч (4 ч)				
17	Значение, история развития гандбола. Основные правила.	1		
18	Броски мяча согнутой рукой сверху, сбоку, снизу.	1		
19	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
20	Выбор позиции вратарем при отражении бросков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		
Гимнастика (9 ч)				
21	Висы: подъем переворотом. Строевые упражнения: Прямо. Повороты направо налево в движении.	1		
22	Подтягивание в висе. Техника выполнения подъема переворотом.	1		
23	Прикладное значение гимнастики. Техника выполнения опорного прыжка.	1		
24	Акробатика: кувырок назад в стойку ноги врозь-мальчики, мост и поворот в упор на одно колено - девочки.	1		
25	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок - мальчики, мост и поворот в упор на одно колено - девочки	1		
26	Техника акробатических элементов. Развитие силы.	1		
27	Лазание по канату в два-три приема.	1		
28	Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика. Комплекс ритмической гимнастики без музыки.	1		
29	Опорный прыжок. Комплекс ритмической гимнастики под музыку.	1		
Гимнастика с элементами единоборств (3ч)				
30	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1		

31	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	1		
32	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1		
Лыжная подготовка (14 ч)				
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1		
34	Коньковый ход. Совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.	1		
35	Совершенствование конькового хода. Эстафеты с этапами 200-800 м.	1		
36	Бег на лыжах 2; 3 км.	1		
37	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом», упором.	1		
38	Техника конькового хода. Одновременный одношажный лыжный ход.	1		
39	Переходы с одного хода на другой.	1		
40	Техника торможения и поворота плугом. Техника поворота переступанием в движении.	1		
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника использования лыжных ходов.	1		
42	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км.	1		
43	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Развитие выносливости.	1		
44	Переход с попеременных на одновременные лыжные ходы.	1		
45	Эстафеты. Бег на лыжах 200 – 400 м .	1		
46	Прохождение дистанции 3 - 4,5 км.	1		
Спортивные игры (15ч)				
47	Волейбол. ТБ. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1		
48	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		
49	Волейбол. Передачи мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком у сетки.	1		
50	Волейбол. Техника верхней прямой подачи мяча. Правила игры.	1		
51	Волейбол. Техники подачи мяча, прием подачи.	1		
52	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком. Упражнения для развития координации.	1		
53	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1		
54	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1		
55	Волейбол: значение и история развития. Развитие быстроты.	1		
56	Волейбол: Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1		
57	Баскетбол: значение и история развития баскетбола. Учебная игра.	1		
58	Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		
59	Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ современного человека. Бег с изменением направления и скорости.	1		
60	Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1		

61	Баскетбол. Техника выполнения передачи мяча одной рукой от плеча.	1		
Легкая атлетика (7 ч.)				
62	Подбор разбега в прыжках в высоту. Метание на дальность с 5-6 шагов. Основные правила проведения соревнований по прыжкам и метанию.	1		
63	Прыжок в высоту «перешагиванием» с 7-9 шагов разбега.	1		
64	Бег на средние дистанции. Игра "Лапта". Развитие выносливости.	1		
65	Преодоление горизонтальных и горизонтальных препятствий. Развитие силы.	1		
66	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1		
67	Бег 1500-девочки, 2000 м-мальчики. Солнечные ванны.	1		
68	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1		
Плавание, бадминтон (2 ч)				
69	Значение, история развития плавания. Нырание за тонущим. Способы освобождения от захватов тонущего. Бадминтон. Правила игры.	1		
70	Бадминтон. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Стили плавания. Повороты в воде.	1		