


Частное общеобразовательное учреждение «Аметист»

Принято
на заседании
Методического Совета
Протокол № 1
от

Согласовано
Зам. директора по УВР
ЧОУ «Аметист»


Демрачева Е.В.

Утверждено
Приказ № 10 от 30.08.22
Директор ЧОУ «Аметист»


Кобызев Д.В.



**Рабочая программа
по физической культуре**

(базовый уровень)

**для 8 класса
на 2022-2023 учебный год**

Количество часов за год: 68 часа

Количество часов в неделю: 2 час

Составитель: Воронов М.В.
учитель физической культуры

г. Химки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе:

- Образовательной программой основного общего образования ЧОУ «Аметист»;
- Учебным планом ЧОУ «Аметист»;
- Положения о рабочей программе ЧОУ «Аметист»;
- Положения о промежуточной аттестации обучающихся ЧОУ «Аметист»;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

•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;

•формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

•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;

•осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по

медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

Предметными результатами являются следующие умения:

Обучающиеся научатся:

- умению организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умению организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- способности интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умению определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

- выявлять различия в основных способах передвижения человека;

Содержание курса Физическая культура в 8 классе

1. Гимнастика

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

2. Спортивные игры

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

3. Лёгкая атлетика

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Правила самоконтроля и гигиены.

4. Лыжные гонки

Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах

Учебно-методические пособия

1. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014 г.
2. Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: Программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича / А.Н.Каинов, Н.В.Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.- 52с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся: 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127с.
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. Просвещение. 2009
5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2003.
6. Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И.Погадаев; под редакцией Л.Б.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496с.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам. Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009.
8. Оценка качества выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128с.
9. Пояснительная записка к федеральному базисному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. - № 6.
10. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2004.
11. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для обучающихся общеобразоват. учреждений / Под ред. М. Я. Виленского – М.: Просвещение, 2014.
12. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2005.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата	
		План	Факт
Легкая атлетика 10 ч			
1.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики на улице. Бег на короткие дистанции.		
2.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег 30м с низкого старта.		
3.	Бег 60м с произвольного старта. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.		
4.	Развитие выносливости – забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции до 1500 метров с общим стартом.		
5.	Контроль бега на 60м. Прыжок в длину с разбега.		
6.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подводящие упражнения.		
7.	Прыжок в длину с разбега на результат.		
8.	Метание мяча в цель и на дальность.		
9.	Метание мяча на дальность с разбега 5-7 шагов.		
10.	Контроль метания мяча на дальность.		
Гимнастика 14 ч			
11.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Двигательный режим. Строевые упражнения: перестроения в шеренге, в колонне.		
12.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатика - кувырок вперед (2-3 слитно).		
13.	Акробатика - кувырок назад (2-3 слитно). Мост из положения стоя (дев.), лёжа (мал.)		
14.	Акробатика - (мал.) из упора присев, кувырок вперед, кувырок назад; (дев.) с шага кувырок вперед в группировке, в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках.		
15.	Акробатика - (мал.) длинный кувырок вперед прыжком с 2-3 шагов разбега; (дев.) из упора присев, кувырок назад в «полушпагат», руки в стороны.		

16.	Разучивание акробатической комбинации из 3-4 элементов. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса.		
17.	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок: на колени, вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой.		
18.	Опорный прыжок «ноги врозь» козел в ширину высота 100-110см. Развитие силовых качеств – подтягивание		
19.	Зачёт по технике исполнения акробатической комбинации. Упражнения на гибкость.		
20.	Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте. Совершенствование опорного прыжка.		
21.	Зачёт по технике исполнения опорного прыжка «ноги врозь». Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса.		
22.	Эстафеты с использованием лазания и перелезания, преодоления препятствий, различных кувырков, элементов гимнастических упражнений.		
23.	Упражнения на бревне (дев.) вскок с опорой, в сед на бедре, ходьба в равновесии, с различным положением рук. Лазание по канату в три приёма, вис, стоя на канате (мал.)		
24.	Упражнения на бревне (дев.) прыжки на одной ноге, другая вперёд, назад, в сторону; тоже с согнутой ногой. Лазание по канату в три приёма (мал.), лазание на руках. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет»		
Спортивные игры 8 ч			
25.	Правила безопасности на уроках в спортзале. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.		
26.	Прием и передача мяча «сверху» и «снизу» в парах		
27.	Прием и передача мяча «сверху» и «снизу» в парах через сетку		
28.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача.		
29.	Техника передачи мяча «сверху» - учёт. Приём мяча снизу после подачи.		
30.	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи.		
31.	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Взаимодействия игроков. Игра «мяч в воздухе»		
32.	Игры и игровые задания на закрепление техники владения мячом.		
Лыжная подготовка 16 ч.			
33.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.		
34.	Повторение техники попеременного двухшажного хода.		
35.	Одновременный бесшажный ход.		
36.	Горнолыжная эстафета. Прохождение дистанции до 1,5км.		
37.	Одновременный одношажный ход. Горнолыжная эстафета с препятствиями.		
38.	Прохождение дистанции 2км.		
39.	Переход с попеременных ходов на одновременные.		
40.	Контрольное прохождение дистанции 1км.		
41.	Повороты на лыжах в движении, способом «переступание»		
42.	Прохождение дистанции 3км.		
43.	Спуски с горы в разных стойках. Повороты на лыжах в движении при спуске со склонов.		
44.	Контрольное прохождение дистанции 2км.		
45.	Техника подъёма в гору скользящим шагом. Освоение техники торможения «плугом».		
46.	Прохождение дистанции до 4 км.		
47.	Контроль усвоения техники подъёма в гору скользящим шагом и поворотов на лыжах в движении.		
48.	Контрольное прохождение дистанции 3км.		
Спортивные игры 12 ч. (баскетбол)			
49.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Учебная игра.		
50.	Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке. Учебная игра.		
51.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Баскетбольные эстафеты.		

52.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Баскетбольные эстафеты.		
53.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Учебная игра.		
54.	Броски по кольцу со штрафной линии. Учебная игра.		
55.	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Баскетбольные эстафеты.		
56.	Совершенствование ведения мяча. Баскетбольные эстафеты.		
57.	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Учебная игра.		
Легкая атлетика 10 ч.			
58.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики в зале. Прыжок в высоту с разбега – ознакомление.		
59.	Обучение технике прыжка с укороченного разбега.		
60.	Обучить движениям в полете и приземлению.		
61.	Подбор ритма полного разбега. Совершенствование прыжка в высоту.		
62.	Низкий старт. Челночный бег 3x10м.		
63.	Прыжок в высоту с разбега на результат.		
64.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики в зале. Прыжок в высоту с разбега – ознакомление.		
65.	Обучение технике прыжка с укороченного разбега.		
66.	Обучить движениям в полете и приземлению.		
67.	Подбор ритма полного разбега. Совершенствование прыжка в высоту.		
68.	Игровой урок		