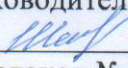
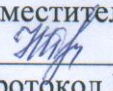
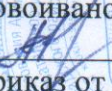



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОИВАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

<p>РАССМОТРЕНО методическим объединением учителей предметов естественно- математического цикла Руководитель МО  Л.А.Шеина Протокол № 01 от 31.08.2023 г</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Н.А.Безщекая Протокол № 01 от 01.09.2023 г</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Новоивановской СОШ  А.А.Кучеренко Приказ от 01.09.2023 г № 138</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 8 класса
на 2023-2024 учебный год**

Учебник для 8-9 классов Физическая культура В.И.Лях, Москва
«Просвещение» 2019г.

Составитель: Шеина Л.А.
учитель физической культуры

с.Новоивановка 2023 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа предполагает достижение восьмиклассниками основной средней школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» характеризуются:

Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Гражданское и духовно-нравственное воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера. ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Эстетическое воспитание:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования;
- понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;
- осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры;
- осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который при обретается 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Раздел учебной программы (кол-во часов)	Содержательная линия	Контрольные оценочные работы (зачет)
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом</p> <p>Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями</p> <p>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.</p>	
Способы двигательной деятельности	<p><i>Составление плана занятий спортивной подготовкой.</i> Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</p> <p>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки</p>	

	<p>по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия.</p> <p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</p> <p>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.</p> <p>Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий. Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов.</p>	
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Длинный кувырок с разбега (юноши). Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине и гимнастическом бревне. Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь <i>Спортивные игры</i> Баскетбол: Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Техника бега с изменением направления Техника передачи мяча одной рукой Техника перехвата мяча во время передачи. Игра в баскетбол по правилам. Волейбол: Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника приёма мяча двумя руками снизу Технико-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам Футбол. Игра по правилам</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Спортивные игры</p> <p>Упражнения культурно-этнической направленности включают в себя казачьи игры, казачьи единоборства, элементы техники национальных видов спорта, городки.</p>	<p>Зачет 1000м Зачет. Бег 6 мин Зачет 60 м Зачет. Прыжок в длину с места. Зачет. Метание м. мяча.</p> <p>Зачет Акробатическая комбинация</p> <p>Зачет Баскетбол. Технико-тактические действия</p>

3. Тематическое планирование

Раздел	Количество часов	Проверочная работа
Знания о физической культуре	4	
Способы двигательной деятельности	5	1
Физическое совершенствование	57	3
Итого	66	4

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ Новоивановской СОШ, календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год, предусматривает обучение 8 класса в объеме 2 часа в неделю, всего 68 часов. В связи с неполными рабочими неделями количество часов за 2023-2024 учебный год 66 часов, программа будет выполнена за счет уплотнения программного материала

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Основные направления развития физ. культуры в обществе	1	01.09	
2	Комплексы адаптивной физкультуры	1	04.09	
3	Спринтерский бег. Бег 30, 60 м	1	08.09	
4	Бег 6 минут. Зачет	1	11.09	
5	Эстафетный бег, кроссовая подготовка	1	15.09	
6	Проверочная работа «Гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой»	1	18.09	
7	Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки	1	22.09	
8	Бег 60 м, прикладные упражнения. Зачет	1	25.09	
9	Казачьи подвижные игры. Общая физическая подготовка	1	29.09	
10	Метание набивного мяча из различных положений	1	02.10	
11	Метание малого мяча на даль. Зачет	1	06.10	
12	Кросс 2000м (м), 1500 м (д)	1	09.10	
13	Бег 1000м. Зачет	1	13.10	
14	Прикладные упражнения, ОФП.	1	16.10	
15	Прыжок в длину с разбега. Зачет	1	20.10	
16	Комплексы дыхательной гимнастики	1	23.10	
17	Упражнения для формирования осанки.	1	27.10	
18	Комплексы гимнастики для глаз	1	10.11	
19	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий	1	13.11	
20	Проверочная работа «Комплекс упражнений для формирования правильной осанки, комплексы дыхательной гимнастики»	1	17.11	
21	Гимнастика. Акробатические комбинации. Зачет	1	20.11	
22	Баскетбол. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча	1	24.11	
23	Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физ. упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.	1	27.11	
24	Баскетбол: Техничко-тактические действия в защите и нападении	1	01.12	
25	Организующие команды и приемы	1	04.12	

26	Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.	1	08.12	
27	Баскетбол. Отработка тактических игровых комбинаций	1	11.12	
28	Акробатическая комбинация. Зачет	1	15.12	
29	Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении	1	18.12	
30	Вольные упражнения	1	22.12	
31	Баскетбол: Техничко-тактические действия в защите и нападении Зачет	1	25.12	
32	Упражнения специальной физической подготовки.	1	29.12	
33	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	12.01	
34	Классификация режимов физической нагрузки	1	15.01	
35	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.	1	19.01	
36	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	1	22.01	
37	Гимнастика. Передвижение по гимнастическому бревну	1	26.01	
38	Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении	1	29.01	
39	Легкая атлетика. Прикладные упражнения	1	02.02	
40	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла	1	05.02	
41	Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении	1	09.02	
42	Легкая атлетика Прикладные упражнения	1	12.02	
43	Волейбол. Взаимодействия игроков в защите при приёме мяча	1	16.02	
44	Гимнастика. Лазанье по канату в два приёма	1	19.02	
45	Проверочная работа «Комплексы адаптивной физкультуры»	1	26.02	
46	Легкая атлетика: Преодоление полосы препятствий	1	01.03	
47	Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении	1	04.03	
48	Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите	1	11.03	
49	Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении	1	15.03	
50	Футбол. Приземление летящего мяча, отбор мяча у соперника	1	18.03	
51	Казачьи подвижные игры	1	22.03	
52	Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите	1	01.04	
53	Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов	1	05.04	
54	Комплекс упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры	1	08.04	
55	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 100 м	1	12.04	
56	Легкая атлетика. Бег 1000 метров.	1	15.04	
57	Легкая атлетика. Эстафетный бег	1	19.04	
58	Легкоатлетическая полоса препятствий	1	22.04	
59	Легкая атлетика. Бег 200 метров	1	26.04	
60	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	27.04	
61	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1	03.05	
62	Легкая атлетика. Бег 60 метров на результат.	1	06.05	
63	Метание мяча в цель.	1	13.05	
64	Проверочная работа «Комплексы упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата».	1	17.05	
65	Легкая атлетика. Метание мяча на даль.	1	20.05	
66	Легкая атлетика. Бег 2000м. Волейбол . Футбол	1	24.05	