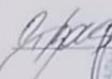
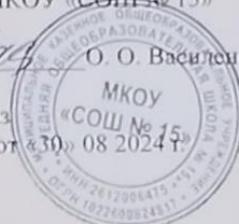


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «средняя
общеобразовательная школа № 15»

Рассмотрена и
рекомендована
МО учителей естественно-
математического цикла
Руководитель МО
О.Н. Кличева 
Протокол
№ 1 от «14» 08 2024 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР
 Д. И. Хашханова
Протокол
№ 1 от «30» 08 2024 г.

«Утверждено»
Директор
МКОУ «СОШ № 15»
 О. О. Васильско
Приказ
№ 66 от «30» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3644244)

Учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 – 9 классов

х.Дыдымкин 2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курсу « Физическая культура» для учащихся 8 класса разработана в соответствии с требованиями компонента федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.

Для прохождения программы в основной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М.:Просвещение,2008.

Цель: формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, 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, 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 реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Объем программы

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса рассчитана на 68 часов: 2 часа в неделю, 34 учебных недели.

Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов. В соответствии с системно-деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии игровой деятельности, информационно-коммуникационные технологии, технология уровневой дифференциации, групповые способы обучения и др.

Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля являются устный и письменный опросы, тестирование. Промежуточная аттестация запланирована в форме тестирования.

Содержание учебного предмета

Тема 1. 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).

Тема 2. 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 физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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.

Тема 3. 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

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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. Упражнения на перекладине: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (мальчики)¹, смешанные висы; подтягивание в висе лежа (девочки). 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).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)-, упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Легкая атлетика. 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» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Спортивные игры Баскетбол.

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини - баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. 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). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Тема 7. Лыжная подготовка Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС

ООО: *Личностные:*

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- наличие 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;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение понимать причины успеха и 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;
- умение определять общую цель и пути 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;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 8 класса

В результате изучения физической культуры в 8 классе учащийся должен знать и понимать:

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития;
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. **Уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 8 класса.

В результате изучения физической культуры в 8 классе учащийся должен знать и понимать:

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития;
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		8
1	Базовая часть	48
	Основы знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
	Спортивные игры	18
2	Вариативная часть	54
	Лыжная подготовка	20
	Всего	68

5. Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		
2	1	Низкий старт		
3	1	Бег 60 м		
4	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
5	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
6	1	Метание мяча 150 г на дальность		
7	1	Метание мяча 150 г на дальность		
8	1	Кросс 2000 м		
9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола		
10	1	Ловля и передачи мяча		
11	1	Ведение мяча		
12	1	Броски мяча в кольцо после ведения		
13	1	Вырывание и выбивание мяча		
14	1	Тактика игры в защите		
15	1	Тактика игры в нападении		
16	1	Учебная игра 5x5		
17	1	Учебная игра 5x5		
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
19	1	Юноши: длинный кувырок прыжком с места Девушки: кувырок назад в полушпагат		
20	1	Юноши: стойка на голове и руках Девушки: с моста переход на одно колено		
21	1	Кувырки вперед и назад		
22	1	Акробатическая комбинация		
23	1	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: прыжок в упор и опускание в упор присев		
24	1	Юноши: вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком		

25	1	Соскок перемахом одной ноги		
26	1	Соединение на перекладине и брусках из 2-3 элементов		
27	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь		
28	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь		
29	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь		
30	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
31	1	Наклон вперед из положения стоя		
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
33	1	Попеременный двухшажный ход		
34	1	Попеременный двухшажный ход		
35	1	Одновременный двухшажный ход		
36	1	Одновременный двухшажный ход		
37	1	Одновременный одношажный ход		
38	1	Одновременный одношажный ход		
39	1	Одновременный бесшажный ход		
40	1	Одновременный бесшажный ход		
41	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
42	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
43	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
44	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
45	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
46	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
47	1	Подъем скользящим шагом		
48	1	Подъем скользящим шагом		
49	1	Торможение плугом		
50	1	Поворот плугом, переступанием		

51	1	Лыжные гонки на 3 км		
52	1	Техника безопасности на уроках волейбола		
53	1	Основная стойка, передвижение		
54	1	Прямая нижняя подача через сетку		
55	1	Прямая верхняя подача через сетку		
56	1	Прием и передача мяча снизу		
57	1	Прием и передача мяча сверху		
58	1	Атакующий удар через сетку		
59	1	Учебная игра		
60	1	Учебная игра		
61	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике		
62	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
63	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
64	1	Низкий старт		
65	1	Бег 60 м		
66	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
67	1	Метание мяча 150 г на дальность		
68	1	Кросс 2000м		