

Приложение к ООП ООУ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. Майского»**
Муниципальнэццэныгъэгуэху щӕапӕ «Ццэныгъэкурытӕгуэху щӕапӕ №5
Майкӕалэ»
Майский шахарны муниципальный билимбергенучереждениасыны
«Орта билимбергенбешенчиномерни школы»

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО учителей
ХЭЦ, ОБЖ и физической
культуры
Протокол № 1
от « 30 » 08 2022 г.
В.А. Темрокова

ПРИНЯТО
зам. директора по УМР
М.В. Денисенко
« 08 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МКОУ СОШ № 5
г. Майского
Приказ № 198-ОД
« 31 » 08 2022 г.
Т.М. Корнейчук



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

8 КЛАСС

Разработана
Петровой Т.В.
(ФИО)
учителем физической культуры
(предмет)

г. Майский

2022-2023 учебный год

Содержание рабочей программы.

1. Пояснительная записка	3 ст.
2. Содержание тем учебного предмета «Физическая культура»	6ст.
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета	
4. Тематическое планирование	10ст.
3. Календарно-тематическое планирование	12ст.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 8 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Примерной основной образовательной программы основного среднего образования МКОУ СОШ№5 г.Майский

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

В ходе реализации программы используется УМК.

Физическая культура , 8-9 классы под.ред. М.Я Виленского 6-е изд: Просвещение , 2017 года.Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования и Комплексной программой физического воспитания учащихся 5-9 классов (- В.И Лях).

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты.

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры

Планируемые метапредметные результаты.

- Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия.

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

Ученик научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

Формами текущего контроля успеваемости обучающихся являются:

- Одной из основных форм контроля по физической культуре является сдача контрольных нормативов. Однако, на уроке и при выполнении домашних заданий присутствуют и такие формы контроля, как письменная проверка и устная проверка.

- **Формы письменной проверки:**

письменная проверка - это письменный ответ обучающегося на один или систему вопросов (заданий). К письменным ответам относятся: домашние, письменные ответы на вопросы теста, рефераты, доклады.

- **Формы устной проверки:**

устная проверка - это устный ответ обучающегося на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, зачета.

Комбинированная проверка предполагает сочетание письменных и устных форм проверок.

При проведении контроля качества освоения содержания учебных программ, обучающихся могут использоваться информационно - коммуникационные технологии.

1. Основы знаний:

Техника безопасности на уроках;

История физической культуры, избранного вида спорта;

Правила проведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями;

История Олимпийских игр. Символика;

Легкая атлетика и Олимпийские игры.

История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Правила проведения соревнований по легкой атлетике, кроссовому бегу, волейболу, футболу, баскетболу;

Правила спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол;

Гигиена, режим и питание спортсмена;

Основные формы и виды физических упражнений;

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;

Понятие телосложения и характеристика ее основных типов;

Адаптивная физическая культура;

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры;

Основы организации двигательного режима.

2. Легкая атлетика:

Низкий старт, стартовые разбеги, финиширование на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции на результат 60, 100 м.

Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча (150 гр) с места в горизонтальную цель.

Метание малого мяча (150 гр) на дальность.

Специальные комплексы упражнений на развитие быстроты, выносливости, силы.

3. Баскетбол:

Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Повороты с мячом и без мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча в разных стойках с изменением направления движения.

Учебная игра;

Развитие физических качеств.

4. Волейбол:

ТБ на уроках волейбола . История развития . Правила игры .

Стойки и разновидности перемещений в стойки : ходьбой , бегом, скачком , прыжки .

Передача мяча над собой , во встречных колоннах , двумя руками сверху , снизу.

Отбивание мяча кулаком через сетку .

Нижняя прямая подача мяча.

Учебная игра;

Развитие физических качеств.

5. Гимнастика с элементами акробатики:

ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики .

Организуемые команды и приемы (команда «прямо» , повороты в движении направо и налево.)

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами под музыкальное сопровождение .

6. Кроссовая подготовка :

ТБ на уроках кроссовой подготовки . Развитие выносливости.

Терминология кроссового бега .

Бег по дистанции , бег в равномерном темпе – 10 мин;

Бег на средние дистанции : 2000 м (мал), 1500 м (дев).

Шестиминутный бег .

7. Футбол:

Правила ТБ на уроках футбола .

Основные правила в футбол , основные приемы игры в футбол.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема , носком , серединой лба по летящему мячу .

Ведение мячу по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

Игра по упрощенным правилам.

4. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Контрольная работа	Практическая работа	Воспитательный аспект	ЦОР
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе занятия			<p>воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России;</p> <p>историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.</p> <p>воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>https://fizkulturan.a5.ru/</p>
3	Легкая атлетика.	18	5	13	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/</p>

					<p>безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность</p>	<p>fizkultura/144 https://fizcultura.ucoz.ru https://fb.ru/article/387878/bazovyi-e-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</p>
4	Баскетбол.	16	4	12	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи.</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://fizkulturan.a5.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ https://fb.ru/article/387878/bazovyi-e-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</p>
5	Волейбол.	14	3	11	<p>Формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://videouroki.net/razrabotki/fiz</p>

					здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.	kultura/videouroki-6/
6	Гимнастика с элементами акробатики	6	2	4	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.</p>	https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://fizkulturan.a5.ru/ https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie
7	Футбол.	6	2	4	формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и	https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/

					социальной среде, чрезвычайных ситуациях. воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи.	https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie
8	Кроссовая подготовка	8	2	6	формирование физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья , навыков безопасного поведения в природной и социальной среде , чрезвычайных ситуациях. Формирование экологической культуры , ответственного , бережного отношения к природе .	https://resh.edu.ru/ https://fizkultura.na5.ru/
	Итого:	68	18	50		

3. Календарно- тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата п факту			Корректировка
					8А	8Б	8В	
Легкая атлетика 18 часов.								
1		Вводный урок. История и базовые понятия физической культуры. Легкая атлетика. Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1					
2		Ознакомление с техникой спринтерского бега. Бег 30м	1					
3		Обучение технике спринтерского бега. Бег 30м.	1					
4		Закрепление техники спринтерского бега. Бег 30м.	1					
5		Контроль техники бега. Бег на результат 30м.	1					
6		Ознакомление с техникой прыжка в длину с места, (обучение технике прыжков). Бег 60м.	1					
7		Обучение технике прыжка в длину с места (обучение технике отталкивания). Бег 60 м.	1					
8		Закрепление техники прыжка в длину с места (обучение технике приземления). Бег на результат 60 м.	1					
9		Контроль техники прыжка в длину с места. Челночный бег 3*10м.	1					
10		Ознакомление с техникой метания мяча с места в горизонтальную цель. СПУ на координацию. Терминология метания.	1					
11		Контроль техники метания мяча с места в горизонтальную цель. СПУ на координацию.	1					
12		Ознакомление с техникой метания мяча с разбега на дальность.	1					
13		Обучение технике метания мяча с разбега на дальность. Правила	1					
14		соревнований по метанию.	1					
15		Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность.	1					
16		Контроль техники метания мяча с разбега на дальность.	1					
17		Ознакомление с техникой эстафетного бега. (4*60м; 3*50м). Правила передачи эстафеты.	1					

18		Обучение технике эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1					
Спортивные игры: Баскетбол 16 часов.								
19		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1					
20		Ознакомление с техникой бега с изменением направления и скорости. ОРУ на месте.	1					
21		Ознакомление с техникой передач мяча одной рукой от плеча. ОРУ в движении	1					
22		Обучение технике передач мяча одной рукой от плеча. ОРУ в движении.	1					
23		Закрепление техники передач мяча одной рукой от плеча. ОРУ в движении.	1					
24		Контроль техники передач мяча одной рукой от плеча. ОРУ в движении. Профилактика травматизма на уроках баскетбола.	1					
25		Ознакомление с техникой передач мяча двумя руками с отскоком от пола.	1					
26		Обучение технике передач мяча двумя руками с отскоком от пола.	1					
27		Закрепление техники передач мяча двумя руками с отскоком от пола. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1					
28		Контроль техники передач мяча двумя руками с отскоком от пола. Профилактика травматизма на уроках баскетбола.	1					
29		Ознакомление с техникой ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий.	1					
30		Обучение технике ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий.	1					
31		Закрепление техники ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1					

32		Контроль техники ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий.	1					
33		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1					
34		Ознакомление с техникой бега с изменением направления и скорости. ОРУ на месте.	1					
Спортивные игры: Волейбол 14 часов.								
35		Техника безопасности на уроках волейбола. История развития. Правила игры.	1					
36		Обучение технике стоик и передвижения.	1					
37		Закрепление техники стоик и передвижения.	1					
38		Ознакомление с техникой передач мяча.	1					
39		Обучение технике передач мяча. СПУ.	1					
40		Закрепление техники передач мяча. СПУ.	1					
41		Контроль техники передач мяча. СПУ.	1					
42		Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча.	1					
43		Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1					
44		Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.	1					
45		Контроль техники нижней прямой подачи мяча. СПУ в движении.	1					
46		Ознакомление с техникой передач мяча двумя руками сверху.	1					
47		Обучение технике передач мяча двумя руками сверху.	1					
48		Закрепление техники передач мяча двумя руками сверху.	1					
Гимнастика с элементами акробатики 6 часов.								
49		Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Перестроение из одной колонны в колонну по 2.	1					

50		Ознакомление с техникой кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.	1					
51		Ознакомление с техникой кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.	1					
52		Закрепление техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.	1					
53		Контроль техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.	1					
54		Техника стойки на голове и руках.	1					
Кроссовая подготовка 8 часов.								
55		Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности 1000м.ОРУ на развитие выносливости.	1					
56		Обучение технике бега по пересеченной местности 1000м. ОРУ на развитие выносливости. Правила соревнований по кроссовому бегу.	1					
57		Закрепление техники бега по пересеченной местности 1000м. ОРУ на развитие выносливости. Правилами профилактики травматизма	1					
58		Контроль техники бега по пересеченной местности 1000м. Ору на развитие выносливости.	1					
59		Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции 1500. ОРУ на развитие выносливости. Требованиям безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	1					
60		Обучение технике бега на длинные дистанции 1500м. ОРУ на развитие выносливости.	1					
61		Закрепление техники бега на длинные дистанции 1500м. ОРУ на развитие выносливости.	1					

62		Контроль техники бега на длинные дистанции 1500м .ОРУ на развитие выносливости.	1					
Спортивные игры: Футбол 6 часов.								
63		Ознакомление с техникой ударов по катящемуся мячу внешней частью подъема. Правила техники безопасности перед началом уроках футбола.	1					
64		Обучение техники ударов по катящемуся мячу внешней частью подъема. История футбола.	1					
65		Закрепление техники ударов по катящемуся мячу внешней частью подъема. Овладение техникой передвижений.	1					
66		Контроль техники ударов по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1					
67		Ознакомление с техникой вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1					
68		Обучение техники вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1					