

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Комитет образования администрации муниципального района «Карымский район»

МОУ ООШ №5 п.Дарасун

<p>Рассмотрено Руководитель ШМО _____/Китова Т.В./ Протокол №1 от «31» августа 2023г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УВР _____/Фёдорова Ю.В./ Протокол №1 «31» августа 2023г.</p>	<p>Утверждаю Директор МОУ ООШ №5 п.Дарасун _____/Ненашев Е.А./ Приказ №63 от «31» августа 2023г.</p>
---	--	---

**Образовательная программа
(рабочая)
по физической культуре
8 класс
на 2023-24 учебный год**

Разработана Антоновой Т.А.,
учителем физической культуры

Дарасун

2023

І. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ изменения 2015 г.;

Федеральный государственный общеобразовательный стандарт основного общего образования от 10.12.2010 г.;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

Примерная ООП основного общего образования, одобренная на заседании федерального учебно-методического объединения, протокол от 8 апреля № 1/15.

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы (2011г.)

С учётом ООП МОУ ООШ № 5 п. Дарасун.

УМК: А.П.Матвеев

-Примерные рабочие программы. 5-9 классы.

-Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательной организации.

-Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы.

Учебный план школы отводит часа для образовательного изучения физической культуры в 8 классе и предусматривает проведение уроков физической культуры в объёме 68 часов в каждом классе (из расчёта 34 учебных недель)

Целью учебного предмета «Физическая культура» на основной ступени общего образования является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализации поставленной цели способствует решение следующих задач:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи работы на учебный год поставлены с учётом требований ФГОС, состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности и уровнем обученности учащихся данного класса:

-обучать конкретизации задач в зависимости от поставленной цели учебного занятия;

- способствовать формированию культуры здоровья и потребности в ЗОЖ;

- воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- способствовать повышению мотивации к занятиям различным формам ФВ;
- формировать умения анализа собственных достижений и неудач, готовности и способности исправлять собственные ошибки;
- формировать умение работать в команде; умение слушать и уважать чужое мнение, находить общее решение;
- воспитывать уважительное отношение к товарищам по команде и к противнику, ответственное отношение за успех общего дела;
- формировать познавательную активность, умение работать с различными источниками информации;
- обучать технологии построения индивидуальных траекторий развития;
- обучать приемам самоконтроля и дозирования физической нагрузки;
- совершенствовать технику гимнастических и легкоатлетических упражнений;
- обучать основам тактики спортивных игр;
- формировать навыки физкультурно-спортивной деятельности детьми, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и имеющими уровень физической подготовленности не ниже среднего; вести подготовку к сдаче нормативов соответствующей данному возрасту ступени комплекса ГТО за счёт вовлечения детей в организованные формы занятий физическими упражнениями.

Большие различия в состоянии здоровья, умственно-психическом развитии, физической подготовленности и социальном положении учащихся данного класса требуют использования в обучении индивидуального и дифференцированного подхода. Для реализации системно-деятельностного подхода используются «Технология проблемного обучения» и «Проектная технология».

Общая характеристика учебного предмета

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001г.) учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Активное усвоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент).

В данном классе раздел «Знания о физической культуре» представлен разделом «Основы обучения двигательным действиям».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений (утренняя гигиеническая гимнастика, комплекс упражнений домашнего задания, подвижные игры на переменах и досуге с одноклассниками).

Наиболее объёмный по содержанию раздел «Физическое совершенствование» включает ряд тем.

1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья (комплексы упражнений оздоровительной направленности, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня).

2. «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на физическое совершенствование и включает в себя средства общей физической и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола (исходя из материально-технических, кадровых, климатических условий школы). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учётом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

3. «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий и осуществляется посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные умения и навыки различными способами в различных меняющихся условиях. Содержание данной темы входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

4. «Физическая подготовка» - упражнения, направленные на разностороннее развитие физических качеств. Содержание данной темы входит в содержание других тем раздела. Но т.к. уровень двигательной подготовленности учащихся школы в основном средний или немного ниже среднего (особенно силы, гибкости и скоростно-силовых качеств), выделены часы для комплексного развития физических качеств (ОФП), проведения мониторинга физической подготовленности и подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Ценности и ценностные ориентиры.

Основная направленность физической культуры – это развитие природных физических качеств и укрепление здоровья человека. Но, как и другие предметы, она способствует развитию разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умело использующей ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности (чередование режимов труда и отдыха) и организации здорового образа жизни.

Оценка результатов освоения учебного курса.

Для того, чтобы оценка не травмировала ребёнка, а стимулировала его к повышению уровня физической подготовленности, овладению им новыми знаниями, умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, она должна быть разносторонней, объективной и аргументированной. Это касается в равной мере как детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, так и физически развитых от природы детей.

Исходя из требований ФГОС к результатам освоения ООП ООО, предметом оценки по физической культуре будут предметные и метапредметные результаты:

- уровень развития основных физических качеств;
- уровень овладения техническими приёмами изучаемых видов спорта;
- знания и умение использовать полученные знания, умения и навыки для укрепления здоровья, повышения уровня двигательной подготовленности, в режиме дня, активном отдыхе, досуге и соревновательной деятельности, для подготовки и сдачи нормативов соответствующей возрасту ступени комплекса ГТО;

1. Уровень развития основных физических качеств.

Форма контроля:

- контрольное тестирование,
- мониторинг по программе спортивного многоборья Президентских состязаний.

Оценивается индивидуальная динамика показателей уровня развития физических качеств. «5» - значительный прирост *(не ниже средних показателей по школе), «4» - незначительный прирост, «3» - повторение результата на уровне прошлого года.

2. Уровень овладения техническими приёмами баскетбола, волейбола, и элементами гимнастики

«5» - точное выполнение техники изучаемого упражнения

«4» - незначительные ошибки выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия

«3» - значительные ошибки или искажение техники

Уровень овладения лёгкоатлетическими видами:*

«5» - прирост результата при технически правильном выполнении упражнения,

«4» - незначительный прирост результата при незначительных технических ошибках

«3» - отсутствие положительной динамики при правильном техническом выполнении

3. Знания.**

Форма контроля знаний - опрос и контрольное тестирование

«5» - точная формулировка понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 80% выполнения тестов),

«4» - небольшие отклонения в формулировании понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 60% выполнения тестов),

«3» - значительные неточности в формулировании понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 40% выполнения тестов),

4. Умение использовать полученные знания, умения и навыки в режиме дня, активном отдыхе, досуге и соревновательной деятельности***.

Форма контроля: выполнение мини-проектов урочных и в рамках различных акций****, участие и результаты в школьных соревнованиях, Днях здоровья, проведение игр со сверстниками и младшими школьниками (мероприятия, в которых обучающиеся могут продемонстрировать познавательную активность, самостоятельность).

«5» - выполнение и реализация проекта, призовые места в школьных соревнованиях, участие в соревнованиях более высокого уровня, организация подвижных игр на больших переменах и во внеурочной деятельности; сдача нормативов комплекса ГТО на золотой и серебряный знак;

«4» - разработка проекта, участие в школьных соревнованиях; сдача нормативов комплекса ГТО на бронзовый знак;

«3» - участие в разработке группового проекта, участие на отдельных этапах соревнований;

* при определении значительности прироста учитываются состояние здоровья учащегося, условия выполнения (погодные при выполнении бега, прыжков и метаний на улице, каким стоит урок в расписании)

** данные критерии не относятся к детям с диагнозом ЗПР /Т.к. данные учащиеся имеют кратковременную память и не могут точно формулировать свои мысли, то для них имеет место требование иметь представление об изучаемых понятиях/

*** кроме обучающихся по программе СМГ и освобождённых от двигательной деятельности по состоянию здоровья (критерий для данной группы - помощь в проведении соревнований, освещение соревнований в школьной прессе...)

**** кроме детей, имеющих диагноз ЗПР

Оценка всех видов деятельности обязательна, если у учащегося нет противопоказаний. Если ученик не присутствовал на контрольном уроке или не восстановился после болезни, ему предоставляется возможность пересдачи в течение трёх последующих уроков.

II. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к отечеству; чувства гордости за свою Родину;
- формирование осознанного и ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование адекватной самооценки и взаимооценки, умения принимать и анализировать причины, как успеха, так и неудач; умения исправлять собственные ошибки; готовности и способности делиться опытом со сверстниками и детьми младшего возраста;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, со взрослыми в процессе образовательной и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- умение развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; ставить для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение ставить цель учебного занятия и подбирать средства её реализации;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль эффективности своей деятельности в процессе достижения результата; умение корректировать свои планы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля и самооценки;
- умение применять признаки и символы для решения учебных задач;
- умение строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение использовать различные источники получения информации, в том числе Интернет;
- умения организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: аргументировано излагать свою позицию, слушать мнение других, находить общее решение;
- формировать потребность в здоровом, экологически целесообразном и безопасном для себя и окружающих образе жизни.

Предметные.

- В результате освоения программы на данном этапе учащиеся будут знать:
- изучаемые понятия, технику и тактику изучаемых видов спорта; средства и способы обучения двигательным действиям, способы самоконтроля.

Уметь:

- составлять и самостоятельно выполнять комплексы УГГ, комплексы упражнений для развития физических качеств; акробатические и вольные упражнения;
- выполнять комплекс упражнений домашнего задания,
- уметь определять уровень нагрузки и адаптацию организма на нагрузку по субъективным и объективным показателям;
- организовывать и проводить подвижные игры с одноклассниками, учащимися младших классов и по месту жительства;
- оказывать помощь в организации и проведении школьных ФОМ;
- использовать различные формы и средства ФВ для подготовки и сдачи нормативов соответствующей возрасту ступени комплекса ГТО;

- технически правильно выполнять элементы изучаемых видов спорта; использовать тактические приёмы спортивных игр;
- распределять силы на заданной кроссовой дистанции и поддерживать заданную скорость;
- демонстрировать:
- прирост индивидуальных показателей развития физических качеств,
- положительную динамику выполнения лёгкоатлетических дисциплин;
- использование изучаемых технических приёмов базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- командные взаимодействия в спортивных играх;
- навыки судейства спортивных игр;
- владение знаниями, умениями и навыками, полученными на уроках и во внеурочной деятельности в школьных ФОМ, районном туре олимпиады, различных соревнованиях районного уровня.

III. Содержание учебного материала (курса)

1. Знания о физической культуре -2 часа:

- физическая работоспособность, утомление и восстановление, самоконтроль; физическая нагрузка, способы дозирования нагрузки;
- дыхание при выполнении физических упражнений, питание и питьевой режим на занятиях физическими упражнениями.

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе уроков и самостоятельных занятий:

- самостоятельное составление и выполнение комплексов УГГ с предметами, комплексов упражнений для развития основных физических качеств; оздоровительный бег и ходьба (по показаниям врача детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья);
- оздоровительные формы занятий в режиме дня, внутриклассные соревнования, подвижные игры на переменах и на досуге с одноклассниками и учащимися младших классов и со сверстниками в районах проживания
- выполнение комплекса упражнений домашнего задания, и комплекса упражнений для развития физических качеств, определение уровня подготовленности и подбор специальных упражнений с самоконтролем за самочувствием по ЧСС и субъективным признакам, за величиной нагрузки;
- упражнения по подготовке к сдаче норм соответствующей ступени комплекса ГТО

3. Физическое совершенство -50 часа

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

- комплексы упражнений оздоровительной направленности, которые включают в разминку или заключительную часть для всех занимающихся (упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития гибкости и координации, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для профилактики нарушения зрения...);
- участие в товарищеских встречах по различным видам спорта, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, помощь в их организации и проведении,
- участие в поселковых и районных соревнованиях по избранному виду спорта, в районном туре олимпиады,
- подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики -10

1) Элементы строя:

- строевой шаг

2) Акробатика:

- стойка на голове и руках (юн.) ,
- кувырок назад в полушпагат (дев.),
- прыжок с поворотом на 360 градусов из упора присев,
- поворот на 360 градусов на одной ноге,

3) Опорный прыжок

- ноги врозь и согнув ноги (120см.) – дев,
- согнув ноги через козла в длину (120см.) (юн.)

4) Материал для развития физических качеств:

- комплексы утренней гимнастики без предметов, с гимнастическими палками и скакалками;
- ОРУ с высокой амплитудой;
- упражнения в растягивании в парах;
- подтягивание в висе (мал.) и из вися лёжа на низкой перекладине (дев):

- удержание виса на согнутых руках;
- наклоны вперёд из положения сидя и стоя; удержание наклона до 30 сек.;
- подъём туловища из положения лёжа на спине, назад из положения лёжа на животе (на полу, гимнастической скамейке, на повышенной опоре);
- упражнения для формирования правильной осанки.

3.2.2. Лёгкая атлетика-16

- 1)Спринтерский бег до 100м.
 - низкий старт,
 - бег на результат 30,60 м.
- с низкого старта
- 2)Бег 400м.
- 3)Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» (приземление)
- 4)Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание» (приземление)
- 5)Метание малого мяча на дальность способом «Из-за головы через плечо» с рабега на максимальный результат
- 6) Кроссовый бег;
 - 1км. в максимальном темпе,
 - 2 км. в равномерном темпе,
 - марш-бросок 3 км. (дев) и кросс 3 км. в медленном темпе (мал.)
- 7)Эстафетный бег. Комплексная эстафета 100+200+300+400
- 8)Материал для развития физических качеств:
 - линейные и встречные эстафеты с бегом и прыжками, круговая эстафета,
 - специальные беговые упражнения,
 - эстафеты с преодолением препятствий,
 - многоскоки,
 - приседания на одной и обеих ногах,
 - прыжки в длину с места,
 - прыжки через скакалку,
 - Игры: Перестрелка, Все в поле, Пустое место, Русская лапта

3.2.3. Баскетбол-16

- 1)Техника баскетбола:
- 2)Штрафной бросок
- 3)Броски после ловли
- 3)Тактические приёмы баскетбола:
 - свободное нападение,
 - личная защита,
 - двусторонняя игра.
- 4) Материал для развития физических качеств
 - выполнение ускорений по сигналу, перебежки по звуковому и зрительному сигналу,
 - игры и эстафеты с бегом, прыжками, элементами баскетбола,
 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,
 - выпрыгивание из приседа,
 - челночный бег.

3.2.4. Волейбол-8

- 1)Техника волейбола:
 - комбинации приёмов и передач мяча,
 - перевод мяча через сетку, стоя к ней спиной.
- 2)Тактика волейбола:

-взаимодействие игроков на площадке в парах и тройках,

-учебная игра.

3)Материал для развития физических качеств:

-приседания на одной ноге, выпрыгивание из приседа, выпрыгивание с касанием высоко висящих предметов;

-подтягивание в висе (мал.) и из вися лёжа (дев.),

-прыжки через скакалку 20-60сек. с максимальной скоростью

3.2.5. Спортивно - оздоровительные мероприятия-б

- правила организации похода выходного дня,

-спортивное многоборье Президентских состязаний школьников (школьный и районный тур),

-«Русские шашки» как средство активного отдыха и досуга в зимний период,

-подвижные игры на свежем воздухе как средство разносторонней физической подготовки и закаливания,

-организация спортивных конкурсов и праздников,

3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – в процессе уроков:

марш-бросок, бег в гору и с горы, преодоление препятствий прыжком и боком, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, лазание по канату и гимнастической стенке, передвижение в висе, прыжки с высоты и приземление на точность, преодоление полосы препятствий.

3.4. *Общезащитная подготовка* - 10:

-комплексы круговой тренировки, игры и эстафеты для развития скоростно-силовых качеств, силы, гибкости;

-разновидности челночного бега;

-прыжки в длину с места;

-бег из различных и.п.;

-лазание по канату,

-ОРУ с партнёром,

-ОРУ в четвёрках

- ОРУ с гимн. скамейкой

-игры с единоборствами

<p><i>3.2.2. Лёгкая атлетика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции, низкий старт; -кроссовый бег; -метание мяча на дальность с разбега на максимальный результат; -прыжки в высоту способом «перешагивание», приземление; - прыжки в длину способом «согнув ноги», приземление; -комплексная эстафета 	16		3 4 2 3 3 1
<p><i>3.2.3. Баскетбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника баскетбола, - Штрафной бросок -Броски после ловли, - Элементы баскетбола в подвижных играх, Тактика свободного нападения, -Тактика личной защиты, -Баскетбол, -ШБЛ КЭС БАСКЕТ 	16		1 3 2 1 2 2 4 1
<p><i>3.2.4. Волейбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -техника волейбола, -перевод мяча через сетку, стоя к ней спиной, -тактика волейбола 	8		2 3 3
<p><i>3.3. Спортивно-оздоровительные мероприятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация похода выходного дня - Бег в программе Президентских состязаний школьников -Спортивное многоборье президентских состязаний -Русские шашки» как средство активного отдыха и досуга в зимний период - Организация спортивных праздников - Подвижные игры на свежем воздухе как средство разносторонней ФП закаливания 	6		1 1 1 1 1 1
3.4. Прикладно-ориентированная деятельность	В процессе уроков		
<p><i>3.5. Общефизическая подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие быстроты и ловкости, -развитие силы и скоростно-силовых качеств, -развитие быстроты и выносливости. 	10		10 3 3 4
Всего:	68	2	66

****Методические рекомендации**

-В случае невозможности выполнения плана, прохождение программы обеспечивается за счёт перераспределения времени. Раздел ОФП распределяется равномерно по всем разделам. Материал даётся в виде круговой тренировки.

- Допускается смена разделов местами или дробление тем по объективным причинам: резкое изменение погодных условий, нарушения теплового режима, повышение заболеваемости среди учащихся, задымлённость воздуха и т.д.
- Для более объективной оценки уровня развития быстроты и выносливости контрольные уроки проводятся при плюсовой температуре в безветренную погоду.
- При отмене практических уроков (например, из-за введения ограничительных мероприятий при инфекционных заболеваниях, нарушении теплового режима и т.п.) расширяется раздел «Знания о физической культуре», темы которого изучаются на опережение программы. При повторении ситуации вводится раздел «Русские шашки». Количество часов на другие разделы соответственно уменьшается.
- Для сдачи нормативов комплекса ГТО часы берутся из раздела ОФП.

Лист корректировки программы