**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Обуховская средняя общеобразовательная школа Азовского района**

346742, Ростовская область Азовский район

хутор Обуховка улица Степная 2 «А».

Тел./факс (8-863-42) 3-86-24, e-mail: obuhovskayasosh\_@mail.ru

Согласовано: Рассмотрено: « Утверждаю»

зам.директора по УВР на заседании ШМО директор МБОУ Обуховская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Сухарева Н.Д./ естественно-математического цикла Азовского района

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Парфенов А.А./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Иваненкова Н.А./

 Протокол№ от 2022 Приказ № от 2022

 **Рабочая программа** **учебного курса**

 **Физическая культура**

**8 класс**

**основное общее образование**

**Учитель: Парфенов Александр Александрович**

 **х. Обуховка, Азовский район**

**2022 г.**

 Пояснительная записка

 Рабочая программа основного общего образования по физической культуре разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования и основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ Обуховской СОШ. Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.         Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха. В ходе ее достижения решаются задачи: формировать адекватную оценку собственных физических возможностей; углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;

развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей; создать основу  знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; формирование понимание  представлений  о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах; формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время; совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.

формировать  устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанк Общая характеристика учебного курса. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

 Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

   Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 8 классе – 67ч (согласно рекомендации по формированию учебных планов образовательных организаций Ростовской области на 2021-2022 учебный год).

2. Планируемые результаты изучения предмета « Физическая культура» в 8 классе.

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО. Личностные у обучающихся будут сформированы: уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека; понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта. Учащиеся получат возможность для формирования: понимания ценности человеческой жизни; познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; понимания физической культуры и здоровья как факто­ров успешной учёбы и социализации; самостоятельности в выполнении личной гигиены; понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);способности проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимания причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке; саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях. Предметные учащиеся научатся: руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры; рассказывать об истории зарождения физической куль­туры ; понимать значение физической подготовки; определять частоту сердечных сокращений при физиче­ской нагрузке; выполнять соревновательные упражнения; руководствоваться правилами составления комплексов уп­ражнений, направленных на развитие физических качеств; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы и бега; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 5 м на дальность ;выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стой­ку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине ;перелезать через гимнастическую скамейку ;выполнять танцевальные шаги; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении; играть в подвижные игры ;выполнять элементы спортивных игр; измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Учащиеся получат возможность научиться: рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси; определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств; соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; понимать влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств; выполнять комбинации из элементов акробатики; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок Метапредметные Регулятивные Учащиеся научатся: руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры; продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами; объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания; самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёрами в игре; анализировать и оценивать результаты, находить воз­можности и способы их улучшения (под руководством учителя);участвовать в подвижных играх, руководствуясь прави­лами. Учащиеся получат возможность научиться: ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств; планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­ми её реализации; осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; определять наиболее эффективные способы достижения результата; самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки; организовывать подвижные игры во время прогулок. Познавательные учащиеся научатся: осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро; различать виды физических упражнений, виды спорта; сравнивать, группировать, классифицировать виды спор­та летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать зависимость частоты сердечных сокраще­ний от физической нагрузки; устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получат возможность научиться: находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера; устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека ;сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, ви­ды спорта; соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их; устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физиче­ской нагрузкой. Коммуникативные учащиеся научатся: рассказывать об истории зарождения физической куль­туры; выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта ;задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получат возможность научиться: участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнова­ниях, о достижениях рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх; высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья; задавать вопросы уточняющего характера по организа­ции игр; координировать взаимодействие с партнёрами в игре; договариваться и приходить к общему решению; дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

2.Содержание программы по предмету «Физическая культура» для 8 класса. Раздел 1(1 час).Введение. Инструктаж по правилам поведения во время урока по легкой атлетике, спортивных играх, гимнастике ,правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Раздел 2.Легкая атлетика (17часов).Физическое совершенствование Организующие команды и приёмы:строевые упражне­ния. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Лёгкая атлетика Ходьба:с изменением длины и частоты шагов; с переша­гиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сиг­налы. Бег:челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с измене­нием частоты и длины шагов, бег с преодолением препятст­вий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различ­ных исходных положений. Бег на средние дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, бег по пересеченной очереди. Прыжки:прыжки в длину с места, с разбега в длину, в высоту. Метание:малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски:набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Раздел 3 Баскетбол (14 часов) История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол. Приемы мяча .Передачи мяча. Специальная силовая подготовка баскетболистов. Перемещения .Передвижения. Атака прорывом. Штрафной бросок.

Раздел 4.Гимнастика(10 часов) основами акробатики. Акробатические упражнения:два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Висы строевые упражнения: вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Строевые упражнения: повороты в движении, на месте. Перестроения на месте в движении.

 Гимнастические упражнения прикладного характера:перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски. Спортивные игры Баскетбол Волейбол. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег на средние дистанции, эстафетный бег.

Раздел 5 .Волейбол(11 часов)История возникновения игры волейбол. Правила игры в волейбол. Знаменитые волейболисты. Стойки и передвижения .Перемещения и переходы в волейболе. Прием и передача мяча в волейболе. Правила подачи мяча. Верхняя прямая подача .Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Правила переходов в волейболе. Тактика игры в волейбол .Игровые задания различной направленности.

Раздел 6 Легкая атлетика .Длительный бег(17 часов) История кросса. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения для повышения силовой выносливости. История марафонской дистанции. Проведение кроссовых эстафет с отягощением и без .

3.Календарно – тематическое планирование изучения курса «Физическая культура» 8 класс (2022-2023 год.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименованиераздела программы | № урока | Тема урока | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | Раздел 1. Введение. | 1/1 | Инструктаж по техника безопасности . | 01.09 |  |
| 2 | Раздел 2. Легкая атлетика ( 17часов) | 1/2 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 07. 09 |  |
| 2/3 | Высокий старт | 08. 09 |  |
| 3/4 | Финальное усилие. Эстафеты. | 14. 09 |  |
| 4/5 | Развитие скоростных способностей. | 15.09 |  |
| 5/6 | Развитие скоростной выносливости | 21.09 |  |
|  |  | 6/7 | Метание мяча на дальность. | 22.09 |  |
| 7/8 | Метание мяча на дальность. | 28.09 |  |
| 8/9 | Метание мяча на дальность. | 29.09 |  |
| 9/10 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 05.10 |  |
| 10/11 | Прыжок в длину с разбега. | 06.10 |  |
| 11/12 | Прыжок в длину с разбега. | 12.10 |  |
| 12/13 | Развитие выносливости. | 13.10 |  |
| 13/14 | Развитие силовой выносливости | 19.10 |  |
| 14/15 | Преодоление препятствий | 20.10 |  |
| 15/16 | Переменный бег | 26.10 |  |
| 16/17 | Гладкий бег | 27.10 |  |
| Итого за 1 четверть 17 уроков. |
| 17/18 | Кроссовая подготовка | 09.11 |  |
| Раздел 3. | Баскетбол (14 часов) | 1/19 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 10.11 |  |
| 2/20 | Ловля и передача мяча. | 16.11 |  |
| 3/21 | Ловля и передача мяча. | 17.11 |  |
| 4/22 | Ведение мяча | 23.11 |  |
| 5/23 | Ведение мяча | 24.11 |  |
| 6/24 | Бросок мяча  | 30.11 |  |
| 7/25 | Бросок мяча | 01.12 |  |
| 8/26 | Тактика свободного нападения | 07.12 |  |
| 9/27 | Позиционное нападение | 08.12 |  |
| 10/28 | Нападение быстрым прорывом | 14.12 |  |
| 11/29 | Взаимодействие двух игроков | 15.12 |  |
| 12/30 | Игровые задания | 21.12 |  |
| 13/31 | Игровые задания | 22.12 |  |
|  |  | 14/32 | Игровые задания  | 28.12 |  |
| 4 | Раздел 4. Гимнастика(10 часов) | 1/33 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 29.12 |  |
| Итого за 2 четверть 16 уроков. |
|  |  | 2/34  | СУ. Основы знаний | 11.01. |  |
| 3/35 | Акробатические упражнения | 12.01 |  |
| 4/36 | Акробатические упражнения | 18.01 |  |
| 5/37 | Акробатические упражнения | 19.01 |  |
| 6/38 | Развитие гибкости | 25.01 |  |
| 7/39 | Упражнения в висе и упорах. | 26.01 |  |
| 8/40 | Развитие силовых способностей  | 01.02 |  |
| 9/41 | Развитие координационных способностей | 02.02 |  |
| 10/42 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 08.02 |  |
| 5 | Раздел 5. Волейбол(11 часов) | 1/43 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 09.02 |  |
|  |  | 2/44 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 15.02 |  |
| 3/45 | Прием и передача мяча. | 16.02 |  |
| 4/46 | Прием и передача мяча | 22.02 |  |
| 5/47 | Нижняя подача мяча.  | 01.03 |  |
| 6/48 | Нижняя подача мяча. | 02.03 |  |
| 7/49 | Нападающий удар | 09.03 |  |
|  |  | 8/50 | Нападающий удар | 15.03 |  |
|  |  | 10/51 | Тактика игры. | 16.03 |  |
| Итого за 3 четверть 18 уроков. |
|  |  | 11/52 | Тактика игры. | 29.03 |  |
| 6 | Раздел 6.Легкая атлетика Длительный бег(15 часов) | 1/53 | Преодоление препятствий | 30.03 |  |
|  |  | 2/54 | Развитие выносливости. | 05.04 |  |
| 3/55 | Переменный бег | 06.04 |  |
| 4/56 | Кроссовая подготовка | 12.04 |  |
| 5/57 | Развитие силовой выносливости | 13.04 |  |
| 6/58 | Гладкий бег  | 19.04 |  |
|  |  | 7/59 | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | 20.04 |  |
|  |   | 8/60 | Высокий старт | 26.04 |  |
| 9/61 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 27.04 |  |
| 10/62 | Развитие скоростных способностей. | 03.05 |  |
| 11/63 | Развитие скоростных способностей. | 04.05 |  |
| 11/64 | Метание мяча на дальность. | 10.05 |  |
| 12/65 | Метание мяча на дальность. | 11.05 |  |
| 13/66 | Метание мяча на дальность. | 17.05 |  |
| 14/67 | Метание мяча на дальность.  | 18.05 |  |
| 15/68 | Метание мяча на дальность. | 24.05 |  |
|  | Итого за 4 четверть 18уроков |  |
| Итого за 2022-2023 учебный год 68 уроков |