МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ № 21»
_____ Бухарова Е.В
«01» сентября 2022 г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 8-х классов

(базовый уровень)

Составители: творческое объединение
учителей общественно - политических
дисциплин, физической культуры, ОБЖ,
технологии, изобразительного искусства.

2022 – 2023 учебный год

Настоящая рабочая программа по физической. культуре для 8 класса составлена в соответствии с нормативными документами, определяющими структуру и содержание курса:
- основной образовательной программой, среднего образования, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21» г. Сергиева Посада;
- авторской программой «Физическая культура» В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2017.

В соответствии с приказом управления образования Сергиево-Посадского городского округа Московской области №01-11/1293 от 23.08.2021 в связи с переходом на «Модульный» режим обучения, аттестация по триместрам, реализация учебной общеобразовательной программы рассчитана на 68 часа, 34 учебные недели (2 часа в неделю). Один час предусмотрен теоретический, с опорой на учебник «Физическая культура» В. И. Ляха «Просвещение» 2019 г., в календарно - тематическом планировании этот урок обозначен - *.

Обучающиеся по состоянию здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Учащиеся, отнесенные к специальной группе, занимаются по «Программе физического воспитания учащихся 8 класса» (В.И. Лях, М.; Просвещение-2017). Школьники из подготовительной и специальной группы занимаются физической культурой по этой же программе, но с различными ограничениями, в зависимости от заболевания.

Так как кабинет оснащен спортивным оборудованием планируется регулярное его использование.

Планируемые предметные результаты освоения
«Физической культуры»

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• 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, 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 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. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности,

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного курса « Физическая культура»

№ п/п	Тема раздела (количество часов)	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности *(начинать с существительного)*
1	Легкая атлетика	- тренировка - спортивные игры - эстафеты - контрольные упражнения - изучение новых упражнений - совершенствование упражнений - демонстрация упражнений - групповая работа - парная - контроль	- соблюдение правил Т/Б Умение правильно выполнять: -основные движения в ходьбе и беге . старты из различных и.п - основные движения в прыжках, метании - строевые команды - акробатические элементы раздельно и в комбинации - лазание по канату - соскок с высоты - опорный прыжок через козла Выполнение техники: - лыжных ходов - спусков и подъёмов Знание правил работы с мячом -владение мячом в процессе подвижных игр - умение выполнять честно правила игры - взаимодействие со сверстниками в процессе игры - усвоение техникой спортивных игр - осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий -умение оказывать первую медицинскую помощь.
2	Гимнастика		
3	Лыжная подготовка		
4.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		

Воспитательный компонент

Воспитательный компонент рабочей программы по предмету физической культура реализуется в соответствии с целью «Рабочей программы воспитания МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21»

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

На уроках физической культуры решаются следующие воспитательные задачи:

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

- вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;

- организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;

- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;
- организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Бег: низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег. Дыхательные упражнения. Перемещения различными способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.) Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), ОДА. Рекомендации: задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
Броски: большого мяча (1 кг).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный)	Противопоказано
Метание малого мяча: на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося
Кроссовая подготовка Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); равномерный бег;	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию

упражнения на развитие выносливости		

Спортивные игры

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
Баскетбол: ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в корзину; правила игры; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначитель-ными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.
Волейбол: подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; прием мяча; прямой нападающий удар (с собственного подбрасывания, подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега); тактические действия; правила игры; игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.

Гимнастика с основами акробатики.

Основная группа	**Подготовительная группа**	**Специальная группа**
Повторение ранее изученного материала. *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной.		
Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости
Гимнастические упражнения прикладного характера: *опорный прыжок* через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	Противопоказано	Противопоказано
Равновесие (девочки) И.П. – стойка поперек, руки вниз. Подняться на носки, шаг левой (правой), руки на пояс – шаг правой (левой), руки вперед – шаг левой, руки вверх – поворот кругом на носках – выпад левой (правой), руки в стороны – стойка на носках – руки вверх – выпад правой, руки в стороны – стойка на носках, руки вверх поворот налево (направо) в полуприсед, руки назад – соскок прогнувшись.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендована ходьба по гимнастическим скамейкам, ходьба с переносом предметов.
Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе

Лыжная подготовка

Основная группа	**Подготовительная группа**	**Специальная группа**
Прохождение дистанций попеременным двухшажным ходом, одновременными ходами, выполнение поворотов переступанием на месте и в движении, подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуски в основной, низкой и высокой стойках прямо и наискось, торможение «плугом», Выполнение общей физической подготовки на свежем воздухе	Техника передвижений, подъемов и спусков, торможение. Без сдачи прохождения дистанции на время	Предусмотрено изучение лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции в медленном темпе

Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Планируемая дата	Фактические сроки				
			8А	8Б	8В	8Г	8Д
Легкая атлетика							
1	Инструктаж по ТБ, ИОТ – СШ21 – 018 - 18. Низкий старт. Стартовый разгон.	02.09					
2	Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	03.09					
3	Бег по дистанции (200м.-Д.) и (500м.-М.) специальные беговые упражнения	09.09					
4	Низкий старт. Финиширование.	10.09					
5	Специальные беговые упражнения.	16.09					
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание, фаза полета.	17.09					
7	Прыжок в длину с разбега. Приземление	23.09					
8	Метание мяча на дальность с 5- 6 шагов разбега	24.09					
Спортивные игры. Волейбол							
9	Инструктаж по ТБ, ИОТ – СШ21 - 020 -18. Стойки и передвижения игрока.	30.09					
10	Комбинации из разученных перемещений.	01.10					
11	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	07.10					
12	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	08.10					
13	Верхняя передача мяча в парах через сетку	14.10					
14	Нижняя прямая подача, прием мяча	15.10					
15	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	21.10					
16	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	22.10					
17	Передача мяча сверху двумя руками.	28.10					
18	Передача мяча сверху двумя руками.	29.10					
Гимнастика							
19	Инструктаж по ТБ, ИОТ – СШ21 – 017 -18. Развитие силовых способностей.	11.11					
20	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	12.11					
21	Длинный кувырок с 3 шагов разбега	18.11					
22	Кувырок назад в полу - шпагат. Кувырки назад, вперед, длинный кувырок.	19.11					
23	Техника опорного прыжка. Кувырок вперед.	25.11					
24	Техника опорного прыжка способом «согнув ноги» Кувырок назад	26.11					
25	Техника опорного прыжка способом «ноги врозь»	02.12					
26	Мост из разных исходных положений	03.12					
27	Мост и поворот на одном колене	09.12					
28	Акробатическое соединение из разученных элементов.	10.12					

29	Акробатическое соединение из разученных элементов.	16.12					
30	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье	17.12					
31	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	23.12					
32	Прыжки через гимнастического козла.	24.12					
Лыжная подготовка							
33	Инструктаж по ТБ, ИОТ – СШ21 – 019 -18. Техника попеременного двушажного хода.	13.01					
34	Техника попеременного двушажного хода.	14.01					
35	Техника движения маховой ноги в скользящем шаге.	20.01					
36	Отталкивание ногой в одновременном двушажном ходе.	21.01					
37	Техника движения рук и ног в одновременном двушажном ходе.	27.01					
38	Техника первого и второго шага при одновременном двушажном ходе.	28.01					
39	Одновременный двушажный ход.	03.02					
40	История возникновения и последующего развития лыжного спорта.	05.02					
41	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе.	11.02					
42	Одновременный одношажный ход	17.02					
43	Техника выполнения поворота на месте махом.	18.02					
44	Техника подъёма в гору скользящим шагом.	24.02					
45	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	25.02					
Спортивные игры. Волейбол							
46	Техника выполнения нижней прямой подачи мяча. ИОТ – СШ21 – 020 -18.	10.03					
47	Техника выполнения нижней прямой подачи мяча.	11.03					
48	Техника своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу.	17.03					
49	Учебная игра.	18.03					
Спортивные игры. Баскетбол							
50	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. ИОТ – СШ21 – 020 -18.	31.03					
51	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока	01.04					
52	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	07.04					
53	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	08.04					
54	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	14.04					
55	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	15.04					
56	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	21.04					
57	Передача мяча в тройках со сменой мест.	22.04					

58	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	28.04					
59	Техника штрафного броска	29.04					
60	Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра.	05.05					
61	Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	06.05					
Легкая атлетика							
62	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». ИОТ – СШ21 – 018 -18.	12.05					
63	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции.	13.05					
64	Техника прыжка в длину с разбега.	16.05					
65	Развитие беговой выносливости	19.05					
66	Развитие беговой выносливости	22.05					
67	Низкий старт	24.05					
68	Прыжки на скакалке	26.05					