

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону
«Школа № 61 имени Героя Советского Союза Вавилова С.В.»

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа № 61»

_____ А.В. Кормильцева

Приказ № 213 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 8 класса на 2023 – 2024 учебный год

Уровень основного общего образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа	Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»; приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577, Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712); Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Школа № 61» на 2023 – 2024 учебный год;
Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лица	В соответствии с Учебным планом МБОУ «Школа № 61» на 2023 – 2024 учебный год на изучение данного курса в 2023 – 2024 учебном году отводится 68 часов 2 часа в неделю).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

2.1. Предметные: результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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. Создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития, физической культуры, спорта и олимпийского движения. 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.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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 и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи

результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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. Создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития, физической культуры, спорта и олимпийского движения. 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.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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 и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

2.2. Личностные: таким приоритетом в МБОУ «Школа №61» 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, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как к месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которое завещано ему предками и которое нужно оберегать;
- к природе как к источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как к главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как к интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как к духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как к залогом долгой и активной жизни человека, его

хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как к 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 к хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников

3.1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика	16
4	Волейбол	14
5	Баскетбол	8
	ИТОГО	68

3.2. График проведения контрольно – измерительных работ

Тема	Форма контроля	Сроки проведения
Бег 30, 60 м.	Сдача норматива	Сентябрь, май
Прыжок в длину	Сдача норматива	Сентябрь, май
Метание мяча	Сдача норматива	Октябрь, апрель
Бег 1000 м	Сдача норматива	Октябрь, апрель
Акробатика	Сдача норматива	Ноябрь
Лазание по канату	Сдача норматива	Декабрь
ОФП	Сдача норматива	Декабрь
Подача в волейболе	Сдача норматива	Январь
Ведение баскетбольного мяча	Сдача норматива	Февраль
Штрафной бросок	Сдача норматива	Март

3.3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень	Описание обеспечения
Учебники, учебные пособия для обучающихся	Физическая культура 8-9 класс. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество Издательство «Просвещение»
Печатные пособия для учителя	Физическая культура 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности
Экранно-звуковые пособия (цифровые)	
Технические средства обучения (средства ИКТ)	

Цифровые и электронные образовательные ресурсы	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Спортивный инвентарь
Демонстрационные пособия	
Музыкальные инструменты	
Натуральные объекты и фон	

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема урока
1.		Инструктаж по ТБ. Бег с высокого старта. Игра
2.		Круговая эстафета. Игра
3.		Эстафетный бег, челночный бег. Игра
4.		Бег 60 м на результат. Игра.
5.		Бег 1000 м на результат. Игра.
6.		Прыжок в длину с места. Игра
7.		Прыжок в длину с разбега. Игра
8.		Метание мяча в цель. Игра.
9.		Метание мяча на дальность. Игра.
10.		Метание мяча. Игра
11.		Кроссовая подготовка до 10 мин. Игра
12.		Чередование бега и ходьбы до 15 мин. Игра.
13.		Бег в гору, под гору. Игра.
14.		Бег в равномерном темпе до 17 мин. Игра
15.		Равномерный бег с преодолением препятствий. Игра.
16.		Бег по разному грунту до 20 мин. Игра.
17.		Инструктаж по ТБ. Силовая подготовка. Игра.
18.		Подтягивания, приседания. Игра.
19.		Пресс за 30 сек., прыжки на скакалке. Игра.
20.		Пресс за 1 мин., отжимания. Игра.
21.		Лазание по канату. Строевые упражнения. Игра.
22.		Строевые упражнения. Лазание по канату. Игра.
23.		Лазание по канату. Строевые упражнения. Игра.
24.		Акробатика. Строевые упражнения. Игра.
25.		Кувырок назад. Перестроения. Игра.
26.		Кувырок вперед, назад. Повороты, перестроения. Игра.
27.		Кувырки, стойка на лопатках. Перестроения. Игра.
28.		Повороты на месте. Кувырок вперед. Игра.
29.		Кувырок вперед. Повороты на месте. Игра.
30.		Висы. Строевые упражнения. Игра.
31.		Перестроения. Висы. Игра.
32.		Смешанные висы. Перестроение. Игра.
33.		Инструктаж по ТБ. Волейбол.
34.		Передача мяча в парах сверху. Игра.

35.	Передача мяча сверху в парах на месте. Игра.
36.	Передача мяча снизу. Игра.
37.	Передача мяча снизу в парах на месте. Игра.
38.	Передача мяча в парах в движении. Игра.
39.	Прием мяча снизу. Игра.
40.	Прием мяча сверху. Игра.
41.	Прием мяча в сетку. Игра.
42.	Нижняя прямая подача с 7 м. Игра.
43.	Нижняя прямая подача. Игра.
44.	Игра в волейбол группами в кругу.
45.	Игра в волейбол группами в кругу.
46.	Подача. Игра.
47.	Баскетбол.
48.	Ведение мяча по прямой. Игра.
49.	Ведение мяча змейкой. Игра.
50.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра.
51.	Ведение мяча с изменением направления. Игра.
52.	Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.
53.	Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.
54.	Позиционная защита. Игра в мини-баскетбол.
55.	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Игра.
56.	Равномерный бег до 10 мин. с преодолением препятствий. Игра.
57.	Бег по разному грунту до 18 мин. Игра
58.	Бег в равномерном темпе. Бег в гору, под гору. Игра
59.	Бег 2 км. Игра
60.	Бег 800 м в равномерном темпе. Игра
61.	Бег 1000 на результат. Игра.
62.	Бег с высокого старта. Эстафета по кругу. Игра.
63.	Челночный бег. Игра.
64.	Бег с низкого старта. Встречная эстафета. Игра.
65.	Прыжок в длину с места. Игра
66.	Прыжок в длину с полного разбега. Игра
67.	Прыжок в длину с полного разбега. Игра
68.	Метание мяча в цель. Игра

5. ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета МБОУ «Школа № 61»

от 31.08.2023 года № 1
_____ Ю.В.Воробьева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Ю.В.Воробьева

31.08.2023 года