

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска
«Открытая (сменная) школа № 4»

Рассмотрено
на заседании ШМО
естественно-математ. цикла
МБОУ ОСШ №4
руководитель ШМО
_____ А.И.Филин
протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Согласовано
зам директора по УВР
_____ М.А. Киселёва
«30» августа 2024г.

Утверждаю
директор МБОУ ОСШ № 4
_____ В.Н. Мусаткин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8

(0,5 часа в неделю)

Разработана
учителем
МБОУ ОСШ № 4
Коваленко Л.Б.

Ульяновск, 2024

Аннотация

Настоящая рабочая программа по физической культуре для группы заочного обучения 8 составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом Федеральной рабочей программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в рабочей программе воспитания.

Исходный документ для составления настоящей рабочей программы: Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (17 аудиторных часов за учебный год / 0,5 часа в неделю + 85 часов на самостоятельное изучение предмета).

В связи с отсутствием материально-технической базы преподавание учебного предмета «физическая культура» ведется на теоретическом уровне. В связи с этим, количество часов на изучение каждой из тем выделялось из методического решения учителя.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

К концу обучения обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических свойств;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Лёгкая атлетика.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Гандбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Тематическое планирование

8 класс (0,5 часа в неделю)

№ п.п.	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов на самостоятельное изучение
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	8	20
	Зачёт № 1. Физическое развитие человека		
2	Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	30
	Зачет № 2. Базовые виды спорта школьной программы		
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	3	35
	<i>Всего</i>	<i>17</i>	<i>85</i>
	<i>Итого</i>		<i>102</i>

Календарно - тематическое планирование

(0,5 ч./неделю)

	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	план	факт			
1/ 1			Раздел 1. Знания о физической культуре Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	8 ч. 1	&1
2/ 1			Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1	&2
3/ 1			Значение нервной системы в управлении движениями	1	&3
4/ 1			Психические процессы в обучении двигательным действиям	1	&4
5/ 1			Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1	&5
6/ 1			Основы обучения двигательными действиями	1	&6
7/ 1			Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1	&7
8/ 1			<u>Зачет № 1</u> «Физическое развитие человека»	1	
9/ 2			Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Баскетбол: тактика игры	6 ч. 1	&15
10 /2			Гандбол: тактика игры	1	&16
11 /2			Легкая атлетика	1	&20
12 /2			Лыжная подготовка	1	&21
13 /2			Плавание	1	&23

14 /2			Зачет № 2 «Базовые виды спорта школьной программы»	1	
			Раздел 3. Физическое совершенствование	3 ч.	
15 /3			Утренняя гимнастика	1	&24
16 /3			Физическая подготовленность	1	&27
17 /3			Домашний стадион	1	&35

Темы для самостоятельного изучения предмета

№	Количество во часов	Тема
Раздел 1. Знания о физической культуре	20	
	1	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие
	2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
	2	Физическая подготовленность
	1	Значение нервной системы в управлении движениями
	1	Регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения
	1	Психические процессы в обучении двигательным действиям
	2	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
	3	Основы обучения двигательными действиями
	2	Самообучение двигательными действиями
	1	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
	2	Физическое развитие человека
	2	Режим дня
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	30	
	1	Баскетбол: значение и история
	1	Баскетбол: тактика игры
	1	Гандбол: тактика игры
	3	Гимнастика
	3	Легкая атлетика

	3	Овладение двигательными действиями
	3	Лыжная подготовка
	4	Развитие двигательных способностей
	3	Элементы единоборств
	4	Плавание
	4	Базовые виды спорта школьной программы
	2	Правила проведения соревнований
Раздел 3. Физическое совершенствование	35	
	4	Утренняя гимнастика
	5	Выбор вида спорта
	4	Тренировку начинаем с разминки
	5	Повышение физической подготовленности
	3	Коньки
	2	Хоккей
	3	Бадминтон
	3	Атлетическая гимнастика
	2	Роликовые коньки
	2	После тренировки
	2	Ваш домашний стадион
Итого	85	

Лист корректировки рабочей программы по физической культуре для 8 класса
Учителя Коваленко Л.Б.

№	Название раздела	Название темы	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Протокол ШМО о рассмотрении корректировки
1.					

