

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ ИМ. ТИМЕРБАЯ ЮСУПОВИЧА ЮСУПОВА
ДУВАНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Рассмотрена и принята
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
31 августа 2023 года

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
_____Хисаметдинова Л.Р.
« 31 » августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ РЛИ
им. Т.Ю. Юсупова
от «31» августа 2023
года № _____

**Рабочая программа
по физической культуре
для 8 а, б классов**

Составил: Каиров Азат
Жантагирович, учитель физической
культуры, высшей
квалификационной категории

Месягутово 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утв. Приказом Министерства образования и науки России от 05.03.2004 № 1089;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. 17 декабря 2010 года № 1897 (с изменениями);
 - «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.;
 - Приказ Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»;
 - Приказ Минобрнауки России от 18 июля 2016 года № 870 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
 - Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ РЛИ им. Т.Ю. Юсупова на 2023-2024 учебный год (ФГОС);
 - Приказ ГБОУ РЛИ им. Т.Ю. Юсупова ГБОУ РЛИ им. Т.Ю. Юсупова от 31 августа 2023 года № 221 «Об утверждении перечня учебников, используемых в образовательном процессе ГБОУ РЛИ им. Т.Ю. Юсупова в 2023-2024 учебном году».
- Рабочая программа адресована учащимся 8 класса.

Цель физического воспитания:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Решение задач физического воспитания направлено на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- 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 приемах самоконтроля;
- углубление представлений 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;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика предмета

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

-образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, лыжной подготовки;

-образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с учебным ГБОУ РЛИ им. Т.Ю. Юсупова на 2023-2024 учебный год предмет «Физическая культура» 8 классе изучается в объеме 68 часов в год , 2 часа в неделю, 34 недель.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 8 класса.

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую

комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

Упражнения культурно-этнической направленности, элементы техники национальных видов спорта. Сюжетно-образные (подвижные) игры и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В спортивных играх: играть футбол, волейбол, баскетбол, теннис.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Сдача норм ГТО

4 ступень 14-15 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	10,24 Без учета времени	9,49 Без учета времени	11,08 Без учета времени	10,04 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,80 190	4,30 215	3,30 160	3,70 178
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5км (мин,с)	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,50	Без учета времени	1,00
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

Содержание учебной программы «Физическая культура»

Знания о физической культуре

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни
2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
3. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

2. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

3. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

4. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

5. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

1. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

2. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата (далее ОДС), регулирования массы тела и формирования телосложения.

3. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой (далее СС) и дыхательной систем (далее ДС).

4. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

6. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

1. Гимнастика с основами акробатики

• Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

• Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

2. Легкая атлетика

• спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

3. Лыжная подготовка

• основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

4. Спортивные игры

• технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

5. Упражнения культурно-этнической направленности, элементы техники национальных видов спорта.

• сюжетно-образные и обрядовые игры

6. Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс

• Самостоятельное изучение теории и написание реферата

7. Специальная подготовка

• футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты

• баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников

• волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

- подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Домашние задания по физической культуре

№	Виды домашнего задания
1.	Комплексы утренней гимнастики
2.	Комплексы упражнений на коррекцию осанки
3.	Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия
4.	Комплексы упражнений на профилактику зрения
5.	Упражнения на снятие усталости
6.	Равномерный бег
7.	Прыжки со скакалкой
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
9.	Специальные дыхательные упражнения
10.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
12.	Метания в горизонтальную цель
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия
14.	Броски легких предметов на дальность и цель
15.	Комплексы упражнений на развитие гибкости
16.	Комплексы упражнений на развитие координации
17.	Приседания на одной ноге
18.	Комплексы упражнений на развитие брюшного пресса
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
20.	Танцевальные шаги
21.	Акробатические упражнения
22.	Ступающий шаг без палок и с палками
23.	Скользкий шаг без палок и с палками
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов
26.	Передвижение на лыжах до 4 км
27.	Комплексы упражнений на развитие силы
28.	Комплексы упражнений на развитие выносливости
29.	Комплексы упражнений для профилактики обморожений
30.	Ловля и передача мяча на месте
31.	Ведение мяча на месте
32.	Упражнения на развитие реакции
33.	Упражнения на развитие быстроты
34.	Упражнения на развитие ловкости
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой

**Описание материально-технического оснащения учебного процесса
по предмету «Физическая культура» в 8 классах**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Основная литература для учителя
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
1.3	В.И. Лях, учебник Физическая культура 7-9 класс» -М.: «Просвещение», 2006г.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
2	Дополнительная литература для учителя
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва, 2008
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009
3	Дополнительная литература для воспитанников
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
4	Технические средства обучения
4.1	Музыкальный центр
4.2	Аудиозаписи
5	Учебно-практическое оборудование
5.1	Бревно гимнастическое напольное
5.2	Козел гимнастический
5.3	Канат для лазанья
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.5	Стенка гимнастическая
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.9	Палка гимнастическая
5.10	Скакалка детская
5.11	Мат гимнастический
5.12	Гимнастический подкидной мостик

5.13	Кегли
5.14	Обруч детский
5.15	Рулетка измерительная
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
5.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)
5.18	Щит баскетбольный тренировочный
5.19	Сетка волейбольная
5.20	Аптечка