**1. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на 2022-2023 учебный год рабочая программа 8 класса рассчитана на 2 часа в неделю 35 учебных недель 70 часов в год. По календарному графику школы на 2022-2023 учебный год-67 часов, так как 24,02 и 9.05-выходные дни. Программный материал будет пройден за счет уплотнения материала в разделе «Легкая атлетика», «Гимнастика» «Русская лапта». *(Уплотнения в КТП указаны курсивом)*

**2. Содержание обучения.**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование.** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Лапта:

Стойка игрока, перемещения, сочетания способов перемещения. Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед, разнообразные прыжки, остановки, повороты на месте; Ловля мяча; . Передача мяча: с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния (10-ЗОм), с дальнего расстояния (30-40м) на точность.

Осаливание. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Индивидуальные и групповые действия.

Командные действия в защите и в нападении; Игра по упрощенным правилам.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**3.Планируемые образовательные результаты**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес­ких нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении  конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе 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 качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**4. Тематическое планирование**

Тематическое планирование по физической культуре 8-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. К здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

2. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.

3. Развитие ценностного отношения 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.

4. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

5. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Вид программного материала  /электронные ресурсы | Всего часов |
|  | |  |
| 1. | **Знания о физической культуре**  <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> | В процессе занятий |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  <https://resh.edu.ru> / <https://interneturok.ru>  <http://www.openclass.ru>  <http://metodsovet.su> | В процессе занятий |
| 3. | **Физическое совершенствование:** | **67** |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность <https://resh.edu.ru/subject/9/> | В процессе занятий |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: | 67 |
|  | гимнастика с основами акробатики<http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> | 14 |
|  | легкая атлетика  <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/> | 19 |
|  | кроссовая подготовка | 9 |
|  | спортивные игры (баскетбол) | 7 |
|  | Спортивные игры (Пионерский мяч, волейбол) <https://resh.edu.ru/subject/9/> | 11 |
|  | Спортивные игры «Лапта»  <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vospitanie/pravila-igryi-v-laptu-dlya-shkolnikov.html> | 6 |
|  | Спортивные игры «Футбол»  <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2877974.html> |  |
|  | Прикладно-ориентированная подготовка | 2 |
|  | Упражнения общеразвивающей направленности  <https://lektsii.org/5-14848.html> | в процессе занятий |
|  | **ИТОГО** | **67** |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | | Тема урока | Домашнее  задание |
| Планир. | Фактич. |
| Лёгкая атлетика 10ч. | | | | |
| 1/1 | 2,09 |  | ТБ легкая атлетика. Высокий старт. |  |
| 2/2 | 6,09 |  | Низкий старт. Бег 30м. |  |
| 3/3 | 9,09 |  | Челночный бег 3х10 м. |  |
| 4/4 | 13,09 |  | Бег на результат (60 м).  Эстафетный бег 4\*250м |  |
| 5/5 | 16,09 |  | Прыжкок в длину с места, с разбега . |  |
| 6/6 | 20,09 |  | Метание малого мяча в цель. |  |
| 7/7 | 23,09 |  | Метание мяча на дальность. |  |
| 8/8 | 27,09 |  | Соревновательно-игровое занятие. |  |
| 9/9 | 30,09 |  | Бег с изменением направления. |  |
| 10/10 | 4,10 |  | Бег в равномерном темпе. |  |
| Кроссовая подготовка (4 ч) | | | | |
| 11/1 | 7,10 |  | Бег в равномерном темпе. (6 мин) |  |
| 12/2 | 11,10 |  | Равномерный бег (12 мин). |  |
| 13/3 | 14,10 |  | Равномерный бег (15 мин). |  |
| 14/4 | 18,10 |  | Бег по пересечённой местности (2 км). |  |
| Лапта (3ч.) | | | | |
| 15/1 | 21,10 |  | Правила игры. Судейство. |  |
| 16/2 | 25,10 |  | Удары битой по мячу. Игра. |  |
| 17/3 | 28,10 // |  | Ловля мяча. Игра по всем правилам. |  |
| Гимнастика(14ч) | | | | |
| 18/1 | 8,11 |  | Тб гимнастика. Прыжок в длину с места. |  |
| 19/2 | 11,11 |  | Строевые упражнения. Упражнения на матах. |  |
| 20/3 | 15,11 |  | Прыжки на скакалке. Перестроения. |  |
| 21/4 | 18,11 |  | Упражнения на матах.  *Прыжок в высоту с прямого разбега.* |  |
| 22/5 | 22,11 |  | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками |  |
| 23/6 | 25,11 |  | Прыжки через козла. |  |
| 24/7 | 29,11 |  | Прыжок ноги врозь . |  |
| 25/8 | 2,12 |  | Прыжок через планку. |  |
| 26/9 | 6,12 |  | Упражнения на матах. Прыжки на скакалке. |  |
| 27/10 | 9,12 |  | Прыжок через козла. |  |
| 28/11 | 13,12 |  | Кувырок вперед. *Прыжки на скакалке*. |  |
| 29/12 | 16,12 |  | Кувырки вперед и назад. |  |
| 30/13 | 20,12 |  | Упражнения на матах. Прыжки на скакалке.. |  |
| 31/14 | 23,12 |  | Наклоны из положения «сидя» |  |
|  |  |  | Прикладно-ориентированная подготовка (2ч.) |  |
| 32/1 | 27,12 // |  | Эстафеты с переноской груза. |  |
| 33/2 | 13,01 |  | Лазание и перелезание. |  |
|  |  |  | Баскетбол (7ч.) |  |
| 34/1 | 17,01 |  | ТБ баскетбол. Правила игры. Жесты судьи. |  |
| 35/2 | 20,01 |  | Ловля мяча двумя руками от груди. |  |
| 36/3 | 24,01 |  | Остановка прыжком. Правила игры. |  |
| 37/4 | 27,01 |  | Ведение мяча на месте. Судейство. |  |
| 38/5 | 31,01 |  | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. |  |
| 39/6 | 3,02 |  | Игра по правилам. |  |
| 40/7 | 7,02 |  | Игра « баскетбол» по всем правилам |  |
| Волейбол(11ч). | | | | |
| 41/1 | 10,02 |  | ТБ волейбол. Правила игры. |  |
| 42/2 | 14,02 |  | Передачи мяча через сетку. |  |
| 43/3 | 17,02 |  | Правила игры. Судейство. |  |
| 44/4 | 21,02 |  | Подачи мяча через сетку. |  |
| 45/5 | 28,02 |  | Нижняя подача мяча. Игра по правилам. |  |
| 46/6 | 3,03 |  | Верхняя подача мяча. Игра по правилам. |  |
| 47/7 | 7,03 |  | Приём мяча снизу двумя руками.. |  |
| 48/8 | 10,03 |  | Игра по упрощённым правилам. |  |
| 49/9 | 14,03 |  | Прием мяча. Ирга по правилам. |  |
| 50/10 | 17,03 |  | Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача |  |
| 51/11 | 21,03 |  | Игра «Волейбол» по упрощённым правилам. |  |
| Лапта (3ч.) | | | | |
| 52/1 | 4,04 |  | Правила игры. Судейство. |  |
| 53/2 | 7,04 |  | Удары битой по мячу.  Перемещения игроков. |  |
| 54/3 | 11,04 |  | Ловля мяча. Игра по всем правилам. |  |
| Лёгкая атлетика 9 ч. | | | | |
| 55/1 | 14,04 |  | ТБ легкая атлетика. Бег в равномерном темпе (1000м). |  |
| 56/2 | 18,04 |  | Бег в равномерном темпе (1000 и 1500м) |  |
| 57/3 | 21,04 |  | Бег на результат (60м). |  |
| 58/4 | 25,04 |  | Метание малого мяча на дальность. |  |
| 59/5 | 28,04 |  | Метание мяча. *Игра «Русская Лапта»* |  |
| 60/6 | 2,05 |  | Эстафеты с элементами бега и прыжками. |  |
| 61/7 | 5,05 |  | Бег в равномерном темпе 500 м. |  |
| 62/8 | 12,05 |  | Бег в равномерном темпе 750 м. |  |
| 63/9 | 16,05 |  | Бег в равномерном темпе 250 м.  Эстафетный бег 4\*100м. |  |
| Кроссовая подготовка (2ч) | | | | |
| 64/1 | 19,05 |  | Равномерный бег (10 мин) |  |
| 65/2 | 23,05 |  | Равномерный бег на время 1000м |  |
| 66/3 | 26,05 |  | Бег на выносливость (до 15 мин) |  |
| 67 | 30,05 |  | Игры и эстафеты |  |