ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«РЖД ЛИЦЕЙ № 14»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято на заседании  педагогического совета  «30» августа 2024 г.  Протокол № 1 |  | Утверждено приказом  директора РЖД лицея № 14  от «30» августа 2024 г. № 94-ОД |

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 8 А, Б, В, Г классов**

Составитель: Арефьева И.С., учитель физической культуры

г. Иркутск

2024-2025 учебный год

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования частного общеобразовательного учреждения «РЖД лицей № 14» г. Иркутска, реализующей ФГОС ООО.

В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, 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;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом 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).

## Содержание учебного предмета

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Содержание раздела, темы** |
| **Раздел 1.** ***Легкая атлетика(1)*** | 15 | Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег 30 м на результат. Эстафетный бег. Челночный бег 3 х10 м. Бег с преследованием. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м на результат. Техника метания мяча на дальность и точность. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Беговые игры. Игра в Русскую лапту. Прыжок в высоту. |
| **Раздел 2.** ***Баскетбол*** | 15 | Инструктаж по Т.Б. Техника игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение, 2 шага, бросок. Тактические командные действия. Заслон. |
| **Раздел 3.**  ***Гимнастика*** | 13 | Инструктаж по ТБ.Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад. Основные акробатические стойки: стойка на лопатках, гимнастический «мост», «ласточка». Физические упражнения: подтягивание на низкой, высокой перекладине, прыжки через скакалку, вращение обруча. Строевая подготовка. |
| **Раздел 4.** ***Волейбол*** | 15 | Инструктаж Т.Б по волейболу. Правила игры в волейбол. Перемещение в стойке волейболиста. Освоение техники перемещений. Верхняя, нижняя передачи.Прием мяча после подачи. Верхняя и нижняя подачи мяча.Подача мяча на точность попадания. Нападающий удар.Техника защитных действий.Совершенствование техники игры в защите. Командные тактические действия. Учебные игры в Волейбол. |
| **Раздел 5.** ***Легкая атлетика(2)*** | 12 | Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег 30 на результат. Эстафетный бег. Челночный бег 3 х10 м. Бег с преследованием. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м без времени. Техника метания мяча на дальность и точность. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Линейные эстафеты, беговые игры. Игра в Русскую лапту, |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Воспитательное мероприятие** |
|  | **Раздел 1. Легкая атлетика (1)** | 15 |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег с ускорением. | 1 | Информминутка «Легкая атлетика – королева спорта»  Спортивная игра «Кто самый выносливый»  Спортивное состязание «Атлет класса»  Беседа на тему «Сильнейшие атлеты мира» |
| 2 | Беговые упражнения. Разновидности ходьбы. | 1 |
| 3 | Низкий старт и стартовое ускорение. | 1 |
| 4 | Бег с ускорением 30 м. | 1 |
| 5 | Челночный бег 3х10м.Прыжки на скакалке за 30 сек. | 1 |
| 6 | Челночный бег 3х10м. Прыжки на скакалке за 30 сек. | 1 |
| 7 | Групповые прыжки на длинной скакалке. | 1 |
| 8 | ОРУ. Беговые упражнения. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 10 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 11 | ОРУ. Беговые упражнения. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 12 | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 13 | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 14 | Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 15 | БЛОК ТЕСТЫ. ОРУ. Игра «Перестрелка». | 1 |
|  | **РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры БАСКЕТБОЛ** | 15 | Информминутка «История развития баскетбола»  Учебная игра «Десять передач» без ведения мяча» |
| 16 | Инструктаж Т.Б. Освоение техники перемещений. | 1 |
| 17 | Освоение техники перемещений. Ведение мяча провой, левой рукой. | 1 |
| 18 | Освоение техники перемещений. | 1 |
| 19 | Освоение техники перемещений. | 1 |
| 20 | Прием и передача мяча в баскетболе. Техника передачи мяча после остановки. | 1 |
| 21 | Дриблинг. Техника обведения защитника. | 1 |
| 22 | Эстафеты с элементами баскетбола.Совершенствование перемещений в стойке, остановка, поворот, ускорение. ОРУ на гибкость. | 1 |
| 23 | Эстафеты с элементами баскетбола.Совершенствование перемещений в стойке, остановка, поворот, ускорение. ОРУ на гибкость. | 1 |
| 24 | Эстафеты с элементами баскетбола.Совершенствование перемещений в стойке, остановка, поворот, ускорение. | 1 |
| 25 | Игра «мини-баскетбол», «десять передач», «американка». | 1 |
| 26 | ОРУ на координацию движений. Игра баскетбол. | 1 |
| 27 | Повороты без мяча и с мячом, остановки прыжком и в два шага. Броски после двух шагов, после остановок. | 1 |
| 28 | Броски мяча со средней дистанции. Учебные игры (стрит-бол, мини-баскетбол). | 1 |
| 29 | Броски мяча со средней дистанции. Учебные игры (стрит-бол, мини-баскетбол). | 1 |
| 30 | БЛОК ТЕСТЫ. | 1 |
|  | **РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | 13 | Учебное соревнование «Акробатическая комбинация» |
| 31 | Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 32 | Акробатика. | 1 |
| 33 | Акробатика. | 1 |
| 34 | Акробатика. | 1 |
| 35 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. ОРУ с предметами. | 1 |
| 36 | ОРУ с предметами | 1 |
| 37 | ОРУ с предметами | 1 |
| 38 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, ласточка (положение равновесия). | 1 |
| 39 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, ласточка (положение равновесия). | 1 |
| 40 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, ласточка (положение равновесия). | 1 |
| 41 | Вис на согнутых руках. Кувырок в сторону. Выполнение комбинации из разученных элементов. | 1 |
| 42 | Вис на согнутых руках. Кувырок в сторону. Выполнение комбинации из разученных элементов. | 1 |
| 43 | Вис на согнутых руках. Кувырок в сторону. Выполнение комбинации из разученных элементов. | 1 |
|  | **Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол** | 15 | Информминутка «Самая титулованная команда в мире»  Учебная игра «Лучший связующий»  Учебная игра «Центральный блокирующий» |
| 44 | Инструктаж по Т.Б. Правила игры «пионербол» «волейбол». Ловля и бросок мяча. Эстафеты. | 1 |
| 45 | Ловля и бросок мяча. Техника перемещений в стойке волейболиста. | 1 |
| 46 | Ловля и бросок мяча. Эстафеты. Обучение верхней, нижней подачи мяча в волейболе. | 1 |
| 47 | Ловля и бросок мяча. Обучение верхней, нижней подачи мяча в волейболе. | 1 |
| 48 | Ловля и бросок мяча. Обучение верхней, нижней подачи мяча в волейболе. | 1 |
| 49 | Развитие скоростно-силовых способностей. «пионербол». | 1 |
| 50 | Развитие скоростно-силовых способностей. «пионербол». | 1 |
| 51 | Развитие скоростно-силовых способностей. «пионербол». | 1 |
| 52 | Развитие скоростно-силовых способностей. «пионербол». | 1 |
| 53 | Передача мяча в три касания, подача мяча. Обучение технике приёма мяча после подачи. | 1 |
| 54 | Передача мяча в три касания, подача мяча. Обучение технике приёма мяча после подачи. | 1 |
| 55 | Передача мяча в три касания, подача мяча. Обучение технике приёма мяча после подачи. | 1 |
| 56 | Обучающая игра в волейбол. | 1 |
| 57 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 58 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
|  | **РАЗДЕЛ 5. Лёгкая атлетика (2)** | 15 | Информминутка «Дисциплины легкой атлетики»  Учебная игра «Русская лапта»  Состязание «Самый быстрый спринтер» |
| 59 | Инструктаж Т.Б. Освоение техники перемещений.  Беговые упражнения. Равномерный бег 5 минут. | 1 |
| 60 | Беговые упражнения. Равномерный бег 5 минут. | 1 |
| 61 | Беговые упражнения. Равномерный бег 6 минут. | 1 |
| 62 | ОРУ на гибкость. Равномерный бег 8 минут. | 1 |
| 63 | Бег с изменением ритма и темпа. | 1 |
| 64 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 65 | Бег 30 м. | 1 |
| 66 | Челночный бег 3х10м. Прыжки на скакалке за 30 сек. | 1 |
| 67 | Беговые упражнения. Равномерный бег 6 минут. | 1 |
| 68 | БЛОК ТЕСТЫ. | 1 |  |

**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**

Правообладатель электронного образовательного ресурса/ЭОР

ООО «ЯКласс» https://www.yaklass.ru/

Платформа образования CoreApp.ai

Российская электронная школа https://resh.edu.ru/