Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 12

Приложение к основной образовательной

программе среднего общего образования

приказ от 31.08.2022 г. № 316

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

«Физическая культура»

**в 8 а, б, в, г классах**

**34 часа**

Составитель: Коршунов Артур Александрович,

учитель физической культуры

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  протокол заседания методического объединения  от 10.6.2022 г. №4 | Согласовано:  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Р.Глухих |

2022-2023 учебный год

г. Урай

**Пояснительная записка**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов**

Учебная программа «Физическая культура» для учащихся 8 класса разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Минобразования и НаукиРФ от 17.12.2010г. №1897 (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644)
2. Приказ №576 от 8 июня 2015 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных министерством образования и науки РФ к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253.»
3. Учебный план основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №12 г.Урай 2018-2019 учебный год.

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (2016 г.)

**Цели изучения курса**

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физиче­ской культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво­енные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается направленным воздействием на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навы­кам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­мое совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддер­жания высокого уровня физической и умственной работоспособ­ности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания учащихся 8 классов:**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференци­рования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб­кости) 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 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;

- 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.

Программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по флорболу и настольному теннису. Выбор данных видов спорта обусловлен высоким интересом школьников к их изучению, наличием необходимой материальной базы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

В соответствии с Учебным планом основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №12 на 2018-2019 учебный год изучение физической культуры осуществляется в соответствии со следующим учебно-методическим комплектом:

1. Физическая культура: 8-9 классы: учебник / В.И.Лях. – М. : «Просвещение», 2016

На изучение физической культуры в 8 классе отводится 105 учебных часов из расчета – 3 учебных часа в неделю.

**Календарно-тематический план. 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Наименование разделов, тем** | **Дата прохождения по плану** | | | **Скорректированные сроки прохождения** | | |
| **8а** | **8б** | **8г** | **8а** | **8б** | **8г** |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 1 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Низкий старт. Финиширование в беге на короткие дистанции. |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метание мяча с 5 шагов на дальность. Преодоление вертикальных препятствий. |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | | |
| 5 | Передача одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением. |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Сочетание приемов, ведения, передачи, броска с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Передача мяча в движении в тройках. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| **Настольный теннис** | | | | | | | |
| 10 | Подача с верхним вращением. Нападающий удар после нападающего удара. |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Подача с нижним вращением. Нападающий удар после откидки. |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | | |
| 12 | Ведение мяча с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | | |
| 14 | Лазание по канату. Строевые упражнения. |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Кувырки вперед и назад, длинный кувырок. |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** | | | | | | | |
| 17 | Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра. |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Нижняя прямая подача. Прием подачи. |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Передача мяча в тройках после перемещения. |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Нападающий удар после передачи. |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Нападающий удар в тройках через сетку. Игровые упражнения 2:1, 2:2, 3:3. |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | |
| 25 | Поворот переступанием в движении. |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Подъем в гору скользящим шагом. |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Повторное прохождение отрезков 5х150. |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров. |  |  |  |  |  |  |
| **Флорбол** | | | | | | | |
| 29 | Передачи в парах, тройках, четверках. |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Остановка подвижного и летящего мяча. |  |  |  |  |  |  |
| **Футбол** | | | | | | | |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 32 | Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Эстафетный бег. Финиширование в спринтерском беге. |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Преодоление вертикальных препятствий |  |  |  |  |  |  |