

Ростовская область Каширский район. Красный колос
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноколосовская основная общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Красноколосовской

Приказ от 18.08.2023

дл В.Н. Сметана



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

основное общее образование, 8 класс

(направление с указанием класса)

Учитель Сметанина Валентина Николаевна

Программа разработана на основе: ФГОС по физической культуре, программы и авторской программы для общеобразовательных учреждений учебникам «Физическая культура 8-9 классы» В. И. Лях (М.: Просвещение)
Учебник: «Физическая культура» 8-9 кл. В.И.Лях, для общеобр. Учрежд. (М.Просвещение, 2016)

Количество часов по учебному плану	68 ч.	
Всего за учебный год	68 ч.	
В т.ч.	на I полугодие	32ч.
	на II полугодие	36 ч.

Планируемые результаты изучения учебного предмета по Физической культуре 8 класс на 2023-2024 учебный год.

Личностные:

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- наличие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов,
- умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять общую цель и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 8 класса

В результате изучения физической культуры в 8 классе учащийся должен знать и понимать:

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития;
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег 60 м с высокого старта	10,5	10,7
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	---
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз)	---	9
	Прыжок в длину с места (см)	150	140
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	15	14
К выносливости	Кроссовый бег на 2000 м (мин, с)	11.40	13.50
К координации	«Челночный» бег 3x10 м (с)	9,0	9,9

II. Содержание учебного предмета по Физической культуре 8 класс на 2023-2024 учебный год.**Лёгкая атлетика**

1. Техника выполнения старта с опорой на одну руку
2. Техника выполнения низкого старта.
3. Бег на короткие дистанции
4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
5. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
6. Метание мяча с разбега на дальность

Кроссовая подготовка

Баскетбол

1. Ведение мяча
2. Передача мяча
3. Бросок мяча
4. Штрафной бросок

Гимнастика с элементами акробатики

1. Круговая тренировка по станциям
2. Слитное выполнение кувырков вперед-назад
3. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м.), мост из положения стоя(д.).
4. Стойка на голове и руках согнувшись(м.) и кувырок назад в сед полушпагат(д.)\
5. Лазанье по канату в два приёма.
6. Опорный прыжок

Волейбол

1. Стойка игрока и передвижения
2. Передача мяча

III. Место предмета в учебном плане школы по Физической культуре 8 класс на 2023-2024 учебный год.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ Красноколосьской ООШ, расписанием уроков на 2023 – 2024 учебный год количество часов по Физической культуре в 8 классе составляет 2 часа в неделю 68 часов в год.

В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Постановление Правительства РФ от 29.08.2022 № 1505 «О переносе выходных дней в 2023 году», Постановление Правительства Российской Федерации от 10.08.2023 № 1314«О переносе выходных дней в 2024 году»), учебный материал изучается за 68 учебных часа.

**IV.Календарно-тематическое планирование (КТП)
по Физической культуре 8 класс на 2023-2024 учебный год.**

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	
			По плану	факт
1	Т.Б. на уроках л/а. Старт с опорой на одну руку.	1	05.09	
2	Старт с опорой на одну руку. Бег 30м, 60м.	1	07.09	
3	Низкий старт. Бег 30м, 60м.	1	12.09	
4	Техника выполнения низкого старта. Бег 30м.	1	14.09	
5	Прыжок в длину. Бег 60м.	1	19.09	
6	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.	1	21.09	
7	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	1	26.09	
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	28.09	
9	Метание мяча с разбега.	1	03.10	
10	Метание мяча с разбега на дальность.	1	05.10	
11	Метание мяча с разбега на дальность.	1	10.10	
12	Метание мяча на результат.	1	12.10	
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	17.10	
14	Преодоление полосы препятствий.	1	19.10	
15	Бег по пересеченной местности.	1	24.10	
16	Бег по пересеченной местности.	1	26.10	
17	Бег по пересеченной местности.	1	07.11	
18	Т.Б. на баскетболе. Ведение мяча.	1	09.11	
19	Ведение мяча с изменением направления.	1	14.11	
20	Передача мяча в движении.	1	16.11	
21	Передача мяча в движении.	1	21.11	
22	Ведение мяча с изменением скорости движения.	1	23.11	
23	Бросок мяча после ведения.	1	28.11	
24	Игра мини баскетбол.	1	30.11	
25	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	1	05.12	
26	Стойка на голове и руках согнувшись, кувырок назад в сед полушпагат.	1	07.12	
27	Круговая тренировка по станциям.	1	12.12	
28	Лазанье по канату в два приёма.	1	14.12	

29	Лазанье по канату в два приёма.	1	19.12	
30	Лазанье по канату в два приёма.	1	21.12	
31	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1	26.12	
32	Опорный прыжок.	1	28.12	
33	Опорный прыжок.	1	09.01	
34	Опорный прыжок.	1	11.01	
35	Т.Б. на волейболе. Передвижения игрока и стойка.	1	16.01	
36	Передача мяча. Стойка игрока.	1	18.01	
37	Передача мяча через сетку.	1	23.01	
38	Передача мяча через сетку.	1	25.01	
39	Нижняя боковая подача.	1	30.01	
40	Приём мяча снизу после подачи.	1	01.02	
41	Передача мяча через сетку.	1	06.02	
42	Передача мяча через сетку.	1	08.02	
43	Нижняя прямая подача.	1	13.02	
44	Приём мяча снизу после подачи.	1	15.02	
45	Нижняя боковая подача.	1	20.02	
46	Приём мяча снизу после подачи.	1	22.02	
47	Встречные и линейные эстафеты.	1	27.02	
48	Нижняя боковая подача.	1	29.02	
49	Т.Б. на баскетболе. Передача мяча в движении.	1	05.03	
50	Ведение мяча с изменением направления.	1	07.03	
51	Штрафной бросок.	1	12.03	
52	Передачи мяча в движении.	1	14.03	
53	Бросок мяча после ведения.	1	19.03	
54	Бросок мяча после ведения.	1	21.03	
55	Штрафной бросок.	1	02.04	
56	Передачи мяча в движении.	1	04.04	
57	Ведение мяча с изменением направления.	1	09.04	
58	Двухсторонняя игра баскетбол.	1	11.04	
59	Т.Б. на уроках л/а. Прыжок в высоту.	1	16.04	
60	Прыжок в высоту с разбега.	1	18.04	
61	Прыжок в высоту с разбега.	1	23.04	
62	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	25.04	
63	Метание мяча с разбега.	1	02.05	

64	Метание мяча с разбега на дальность.	1	07.05	
65	Метание мяча с разбега на результат.	1	14.05	
66	Бег по пересеченной местности.	1	16.05	
67	Бег по пересеченной местности	1	21.05	
68	Зачетные упражнения.	1	23.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета

МБОУ Красноколосовской ООШ

от 28.08 2023 года № 1

Вед. Метод. Сов. Ворошилова ИИ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Ворошилова М.А. / Ворошилова /

« 28 » августа 2023 года