

Ростовская область, Милютинский район, пос. Светоч
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Светочниковская средняя
общеобразовательная школа

«Утверждаю»



Директор МБОУ Светочниковская СОШ

 Бирюкова И.В.

Приказ от 31.08.2023г №60

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре основного общего образования для 8 класса
Количество часов – 68 часов

Учитель В.Д. Парфенов

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для VIII класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 и авторской программой по Физической культуре 5-9 класс А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2012 год.

Календарно-тематическое планирование 8 кл. на 2023-2024 учебный год

№ п.п.	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1	Легкая атлетика (10ч)	Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1		
2		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м)	1		
3		Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег.	1		
4		Бег на результат(60 м).	1		
5		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов.	1		
6		Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание.	1		
7		Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. Прыжки в длину	1		
8		Прыжок в длину на результат.	1		
9		Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	1		
10		Бег (1500 м – д., 2000 м. – м.)	1		
11	Кроссовая подготовка (6 ч)	Бег (15 мин).Преодоление горизонтальных препятствий Инструктаж по ТБ.	1		
12		Бег (15 мин).Специальные беговые упражнения	1		
13		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1		
14		Бег (17 мин).Специальные беговые упражнения	1		
15		Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1		
16		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1		
17	Гимнастика (16 ч)	Инструктаж по ТБ. Подтягивание в висе. Строевая подготовка.	1		
18		Строевая подготовка. Упражнения на гимнастической скамейке	1		
19		Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе	1		
20		Зачет. Техника выполнения подъема переворотом.	1		
21		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.)	1		
22		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.) Эстафеты.	1		
23		Строевые упражнения. Прыжок способом «согнув ноги»	1		
24		Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.)	1		
25		Упражнения на гимнастической перекладине	1		
26		Зачет. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.)	1		
27		Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот на одном колене.	1		
28		Лазанье по канату в два приема	1		
29		Лазанье , акробатика.	1		
30		ОФП. Акробатика. Лазанье.	1		
31		ОРУ в движении. Акробатика. Лазанье.	1		
32		Зачет по акробатическим упражнениям.	1		
33	Спортивные игры (20 ч.)	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1		
34		Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте	1		
35		Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная	1		

		защита. Учебная игра			
36		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1		
37		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами в сопротивлении.	1		
38		Бросок одной рукой от плеча с места. Личная защита	1		
39		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания	1		
40		Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	1		
41		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок			
42		Позиционное нападение со сменой места	1		
43	Волейбол (10 ч.)	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещения игрока	1		
44		Стойка и перемещения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах	1		
45		Нижняя прямая передача, прием передача.	1		
46		Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1		
47		Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
48		Нижняя прямая передача, прием передача. Игра по упрощенным правилам	1		
49		Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах	1		
50		Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая передача, прием передача	1		
51		Нападающий удар в тройках. Нижняя прямая передача,	1		
52		Игра по упрощенным правилам	1		
53	Кроссовая подготовка (6 ч.)	Бег (15 мин).Преодоление горизонтальных препятствий Инструктаж по ТБ.	1		
54		Бег (17 мин).Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1		
55		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1		
56		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1		
57		Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1		
58		Бег на результат (3 км.- м., 2 км. – д.)	1		
59	Легкая атлетика (11 ч.)	Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1		
60		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м).Эстафетный бег	1		
61		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование.	1		
62		Равномерный бег до 15 минут	1		
63		Прыжок в длину с5-6 беговых шагов			
64		Бег на результат (60 м)	1		
65		Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание.	1		
66		Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Приземление.	1		

67		Итоговое тестирование за курс 8 класса	1		
68		Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов.	1		
		.			
		.			

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 8 класс. М. Просвещение 2010г., под общей редакцией А.П.

Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона « Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем ГОС, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 8 классах с учетом меж предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Уровень программы: базовый стандарт. Программа рассчитана на 70 часов в год, 2 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей*, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.\

Задачи:

укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. В начале и в конце учебного года в рабочую программу добавлены тесты по «Президентским состязаниям» для определения уровня физической подготовленности каждого обучающегося и всего класса.

Ориентируясь на решение задач образования, обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, бассейн, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *меж предметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учебно – тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов	Примечание
1.	Основы знаний о физической культуре.	2	
2.	Легкоатлетические упражнения.	20	
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	16	
4.	Спортивные игры	32	

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- ☐ основы истории развития физической культуры в России ;
- ☐ особенности развития избранного вида спорта;
- ☐ педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- ☐ биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- ☐ физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- ☐ возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- ☐ психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО** эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол №1 Методического Совета

от «_30_»_08_____2023г.

О.А.Чумакова.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

МБОУ Светочниковская СОШ

«_30_»_08_____2023г

О.А.Чумакова.

Лист коррекции

по предмету

[illegible]