

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Конёвская средняя школа»

Утверждаю
Директор школы Лукина Л.В.
30.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По учебному предмету физическая культура
На 2023-2024 учебный год
8 класс

Структура рабочих программ учебных предметов

Программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС СОО), с учётом федеральных образовательных программ среднего общего образования (ФОП НОО, ФОП ООО, ФОП СОО), Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Конёвская школа» и Рабочей программы воспитания МБОУ «Конёвская школа».

1.Содержание учебного предмета

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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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).

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.

РЕГИОНАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВКЛЮЧЕНО В СТРУКТУРУ УРОКА.

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Наименование раздела и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Вс его	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельн ой деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятел ьность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4. Поурочное планирование- 68 часов

№ п/п	Темы разделов/ уроков	Кол-во часов
Лёгкая атлетика – 11 часов		
1.	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Т.Б. на занятиях легкой атлетики. Низкий старт. Бег 30 метров.	1
2.	Низкий старт. Бег 60 метров. Метание мяча на дальность.	1
3.	Прыжок в длину с разбега - на результат	1
4.	Бег 1500 метров(д), Бег 1500 метров(ю).	1
5.	Метание мяча - на результат.	1
6.	Прыжки в длину с места.	1
7.	Кросс 1000 метров. Развитие выносливости.	1
8.	Челночный бег 4*9 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.	Бег с преодолением препятствий Челночный бег 3*10 метров.	1
10.	Эстафетный бег.	1
11.	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике.	1
Спортивные игры: Волейбол - 6 часов		
12.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения,	1

	повороты, остановки.	
13.	Прием и передача мяча.	1
14.	Прием и передача мяча.	1
15.	Нижняя подача мяча.	1
16.	Нижняя подача мяча.	1
17.	Прием мяча после подачи	1
Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов		
18.	Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1
19.	Акробатические упражнения. Подтягивания.	1
20.	Акробатические упражнения. Подтягивания- на результат.	1
21.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1
22.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1
23.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1
24.	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1
25.	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1
26.	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1
27.	Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Силовые упражнения.	1
28.	Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку- на результат Силовые упражнения.	1
29.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1
30.	Прыжки через длинную скакалку.	1
31.	Круговая тренировка по ОФП.	1
32.	Эстафеты с набивным мячом. Бросок набивного мяча-на результат	1
33.	Упражнения на гимнастической стенке	1
Лыжная подготовка – 15 часов		
34.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника попеременного двухшажного хода.	1
35.	Р/с.Техника попеременного двухшажного хода.	1
36.	Р/с. Одновременный одношажный ход.	1
37.	Р/с. Попеременный двухшажный ход.	1
38.	Р/с. Одновременный бесшажный ход.	1
39.	Р/с. Одновременный бесшажный и одношажный ход.	1
40.	Дистанция 1 км на результат	1
41.	Р/с. Подъемы, спуски, торможение «плугом».	1
42.	Дистанция 2 км на результат	1
43.	Р/с. Подъем «лесенкой» , спуск в средней стойке.	1
44.	Прохождение дистанции 3 км.	1
45.	Р/с. Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом». Эстафеты.	1
46.	Р/с. Дистанция 2,5 км на результат	1
47.	Р/с. Эстафеты, подвижные игры.	1
48.	Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. Игры и эстафеты.	1
Спортивные игры: баскетбол – 10 часов		
49.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
50.	Ведение мяча с изменением направления.Бросок мяча в кольцо.	1
51.	Передача и ловля мяча в прыжке. Бросок мяча в кольцо с двух шагов.	1
52.	Штрафной бросок.	1
53.	Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Вырывание и выбивание мяча.	1
54.	Скоростное ведение мяча.Взаимодействие игроков в защите.	1
55.	Позиционное нападение. Учебная игра.	1
56.	Позиционное нападение. Учебная игра	1
57.	Промежуточная аттестация в форме комплексного зачета.	1
58.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1

Лёгкая атлетика – 10 часов		
59.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3*10 метров на результат	1
60.	Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину с места	1
61.	Метание малого мяча с места в цель. Прыжки в длину с места на результат	1
62.	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на заданное расстояние.	1
63.	Закрепление техники спринтерского бега на 30 м.	1
64.	Закрепление техники спринтерского бега на 60 м. на результат	1
65.	Бег на результат 1000 м	1
66.	Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1
67.	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
68.	Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и метанием.	1