

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
Управление образования администрации холмогорского  
муниципального округа Архангельской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ломоносовская средняя школа имени М.В.Ломоносова»  
МБОУ «Ломоносовская школа»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
  
Потолова Е.В.  
Протокол №1 от 29.08.23г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
  
Штанг К.А.  
Приказ №48-у от 31.08.23г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному курсу**  
**«общефизическая подготовка»**  
для обучающихся 8 класса

с. Ломоносово  
2023-2024 уч.год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Общефизическая подготовка» 8 класс составлена на основе авторской программы (В. И. Лях, А. А. Зданевич. Просвещение, 2020).

Учебник «Физическая культура» 8-9 кл. Просвещения 2022г.

**Цель:** укреплению здоровья обучающихся через воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи:**

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся основной школы осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- углубление знаний, расширение и закрепление двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры.

Программа ОФП изучается из расчета 1ч в неделю -34ч.

В период чрезвычайных ситуаций погодных условий, ведение карантинных мероприятий по заболеванию гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий «электронных дневников», социальных сетей.

### **Результаты освоения учебного курса «Общефизической подготовки»**

**Личностные результаты:**

- активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных спортивных целей.

**Метапредметные результаты:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.

**Регулятивные УУД:**

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности во время спортивных занятий;
- оказание бескорыстной помощь своим сверстникам, поиск с ними общего языка и общих интересов.

**Познавательные УУД:**

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека.

**Предметные результаты:**

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические, гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

**Планируемый результат:**

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (баскетбол, волейбол);
- умение играть в спортивные игры (баскетбол, волейбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятиях «Общефизической подготовки», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>

занятий физическими упражнениями	
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, - соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>- измерять показатели физического развития(рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол.</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
Бег 1000м.мин.	3,50	4,20	4,50	4.20	4.50	5.15
Бег 60 м, секунд	9.0	9,7	10,30	9,7	10,4	10,8
Бег 2000 м, мин.	9.00	9,45	9,45	10,50	12.30	13.20
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из	11+	7	3-	20+	12	7-

положения сидя						
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км, мин.	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учета времени.					
Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

### **Содержание учебного курса «Общефизической подготовки»**

1. Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенство.**

**Легкая атлетика- 5ч.** Спортивная ходьба. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30м, 60м и 100м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка - 10ч.** Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Прямой спуск. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 12 км. Одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход, Поворот переступанием. Торможение полуплугом. Спуск в основной стойке. Перешагивание на лыжах не больших препятствий. Подъем в гору полувелочкой. Спуск в основной низкой стойке. Торможение упор. Одновременно одношажный ход. Поворот упором. Преодоление простейших препятствии  
**Гимнастика – 4ч.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; мост из положения стоя, переворот в сторону. Акробатические комбинации.

#### **Волейбол -12ч.**

Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

**Специальная физическая подготовка 3ч.** Упражнения для развития скоростных качеств. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями. Бег или кросс до 2000м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3х10м.

#### **Упражнения для развития силовых качеств.**

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера. 5.В упоре лежа хлопки ладонями.

- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

- Сгибание разгибания рук в упоре лежа
- Сгибание разгибания рук в горизонтальном упоре лежа “на возвышение”
- Упражнения для мышц брюшного пресса
- Приседания на одной ноге
- Лазание по канату
- Подтягивание на перекладине

#### **Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.**

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
- Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы.

- Прыжки через скакалку.
- Напрыгивание на предметы различной высоты
- Серия прыжков с преодолением препятствий, через квадраты. Темповые прыжки на одной ноге. Прыжки по гимнастическим матам, через зоны, планку, препятствия, в длину. Выпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

#### **Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).**

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные – выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные – выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема</b>
<b>Легкая атлетика- 5ч</b>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения.
2.	Низкий старт. Бег по дистанции 30-60 м. Эстафеты
3.	Низкий старт. Бег по дистанции 30-60 м. Метание мяча с разбега.
4.	Бег на результат 60 м. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
5.	Метание мяча на дальность с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований. Бег 1500 метров.
<b>Гимнастика - 4ч</b>	
6.	Упражнения со скакалками. Акробатика. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок
7.	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).
8.	Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация. Перекладина – висы, подтягивание.
9.	Упражнения в парах с палкой, с мячами. Акробатические комбинации. Принятие тестов.
<b>Волейбол – 6ч</b>	

10.	Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Развитие физических качеств через игру.
11.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча с различных расстояний. Учебная игра.
12.	Развитие ловкости, координации. Нападающий удар. Нижняя прямая подача в центр. Взаимодействие игроков. Учебная игра.
13.	Развитие ловкости, координации. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Учебная игра.
14.	Тактика защиты. Командные действия. Групповые действия игроков. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
15.	Тактика защиты. Командные действия. Групповые действия игроков. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
<b>Лыжная подготовка- 10 ч</b>	
16.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Дистанция 3км.
17.	Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции 3км.
18.	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Спуски со склона в основной стойке. Дистанция 4 км.
19.	Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой» Коньковый ход. Дистанция 3км.
20.	Лыжные гонки на 2-3 км. Техника одновременно- двухшажного хода. Спуски со склона.
21.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета. Спуски со склонов в парах.
22.	Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3,5 км.
23.	Ходьба по дистанции до 5км. Спуски со склона с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом.
24.	Лыжная гонка на 2- 3км. Спуски со склона в двойках, тройках, в «воротца».
25.	Прохождение по дистанции до 5км в среднем темпе
<b>Волейбол – 6ч.</b>	
26.	Общая физическая подготовка, Прямой нападающий удар
27.	Специальная физическая подготовка. Прямой нападающий удар
28.	Специальная физическая подготовка. Прямой нападающий удар
29.	Общая физическая подготовка. Тактика защиты. Одиночное блокирование.
30.	Тактика защиты. Двойное блокирование.
31.	Двусторонняя игра.
<b>Легкая атлетика -3ч</b>	
32.	Инструктаж по ТБ Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе.
33.	Упр. для развития мышц ног и плечевого пояса. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.
34.	Упр. для развития силы, прыгучести, выносливости. Бег 1500-2000м
<b>Итого: 34ч</b>	