

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Астраханской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города

Астрахани "Средняя общеобразовательная школа № 51"

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 51"

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения
физической культуры и
ОБЖ



Кучерова Н.В.
Протокол №1 от 30.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Постнова Г.В.
31.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г.
Астрахань "СОШ № 51"



Загоруйко И.В.
Приказ № 07-02 от
01.09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. ОФП»

для обучающихся 8 классов

г. Астрахань 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности модуля «О.Ф.П.» для обучающихся 8 классов разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А. А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Описание планируемых результатов

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы следующие УУД:

Личностные УУД:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

установка на здоровый образ жизни;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;

адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый контроль по результату;

адекватно воспринимать оценку учителя;

различать способ и результат действия;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Выпускник получит возможность научиться:

адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;

выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,

устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;

концентрация воли для преодоления физических препятствий;

Познавательные УУД:

осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

пользоваться приёмами анализа и синтеза при просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения игрока;

понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

проявлять индивидуальные способности при выполнении задания.

Коммуникативные УУД:

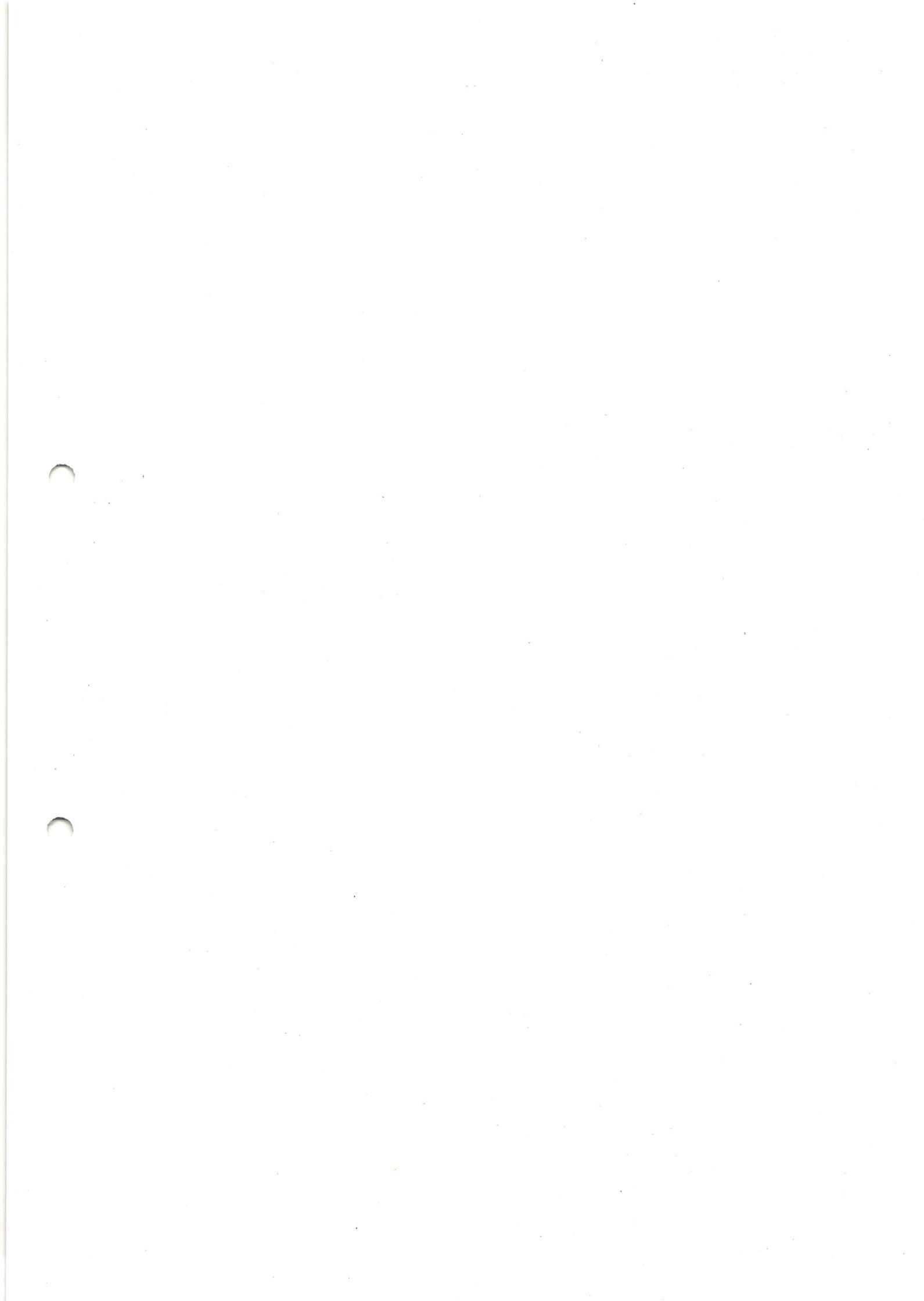
допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;
договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
контролировать действия партнеров;
использовать речь для регуляции своего действия;
Выпускник получит возможность научиться:
слушать собеседника;
определять общую цель и пути ее достижения;
осуществлять взаимный контроль,
адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Предметные результаты:

Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
Призовые места на соревнованиях районного и городского уровня;
Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
Умение контролировать психическое состояние.



Календарно-тематическое планирование для учащихся 8-х классов

№ занятия	Дата проведения	Раздел	Содержание занятий	Количество часов
1		Теория	Беседа: «Физическая культура и спорт».	1
2		Легкая атлетика (8 ч.)	Бег на короткие дистанции.	1
3			Бег на короткие дистанции.	1
4			Низкий старт, высокий старт.	1
5			Старты. Стартовый разгон.	1
6			Стартовый разбег.	1
7			Финиширование.	1
8			Бег на средние дистанции.	1
9			Кроссовая подготовка.	1
10			Контрольные испытания	Контрольные испытания
11				
12				
13		Общая физическая подготовка (2 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
14			Общая физическая подготовка.	1
15		Баскетбол (7ч.)	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1
16			Стойки, передвижения в стойках.	1
17			Передачи мяча на месте.	1
18			Передачи мяча в движении, со сменой мест.	1
19			Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
20			Броски мяча в корзину, с места.	1

21			Броски мяча в корзину, в движении.	1	
22		Специальная подготовка (1 ч.)	Специальная подготовка.	1	
23		Общая физическая подготовка (1 ч.)	Общая физическая подготовка.	1	
24		Волейбол (9 ч.)	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	
25			Стойки, передвижения в стойках.	1	
26			Передачи мяча на месте, в движении.	1	
27			Передачи сверху и снизу двумя руками.	1	
28			Прием и передача мяча.	1	
29			Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	1	
30			Учебная игра. Тактические действия.	1	
31			Соревнования по волейболу.	1	
32			Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
33			Контрольные испытания (2 ч.)	Контрольные	1
34				испытания	1