

МБОУ Холмогойская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Врио директора школы
Огородникова С. К.
« 09 » 09 2023г

«Согласовано»

Зам.директора по УВР
/Нефедова А. А.
« 1 » 09 2023г

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
Протокол № 1
« 30 » 09 2023г



Рабочая учебная программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса)
8 класс (основное общее образование)

_____ (класс,уровень образования)

_____ 1 год

_____ (срок реализации программы)

Составлена на основе требований к результатам основной образовательной программы среднего общего образования

ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу
Метельков Михаил Владимирович

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8 классов составлена на основе требований к результатам основной образовательной программы основного общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется из обязательной части учебного плана, на его преподавание отводится (102) часов в год, по 3 часа в неделю.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты:

Научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и интегрирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

Получит возможность научиться:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная

рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из

положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики)

и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч),

состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов

выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад,

длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала
(сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.**

| № п/п | Способы двигательной активности | Учебные полугодия | | Объём за год |
|---------------|---------------------------------------|-------------------|-----------|-----------------|
| | | I | II | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| 1.2 | Спортивные игры.(баскетбол, волейбол) | 17 | 17 | 34ч. |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | 8 | 16ч. |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 15 | 13 | 28 ч. |
| 1.5 | Льжная подготовка | | 12 | 12 ч. |
| 2. | Вариативная часть | | | |
| 2.1.3 | Спортивные игры(футбол) | | 12 | 12ч |
| ИТОГО: | | 41ч | 61 | 102 ч |

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 8 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (22час)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.

6. Правила страховки и само страховки.

1.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 17 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры 17 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игра волейбол.

Тема 7. Футбол (12 часов).

Календарно-тематическое планирование
по физкультуре
8 класс

Общее количество – 102 часа

3 часа в неделю

| № ур ка | Дата проведения | | Название темы (раздела), урока | Контроль | Примечание |
|------------|-----------------|------------|--|----------|------------|
| | По плану | Фактически | | | |
| | | | І четверть Раздел: Лёгкая атлетика | | |
| 1 | | | Вводный инструктаж по ТБ. Спринт 60 м и 30 м. | текущий | |
| 2 | | | Спринт 30 м и 60 м. Совершенствование техники метания. | текущий | |
| 3 | | | Совершенствование техники длительного бега. | текущий | |
| 4 | | | Совершенствование техники длительного бега. | текущий | |
| 5 | | | Совершенствование техники метания в цель. | текущий | |
| 6 | | | Совершенствование техники метания на дальность. | текущий | |
| 7 | | | Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | |
| 8 | | | Метание м/м на дальность с 3-6 шагов разбега. | текущий | |
| 9 | | | Обучение технике прыжка в высоту. | текущий | |
| 10 | | | Совершенствование техники длительного бега. | текущий | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---------|--|
| 11 | | | Совершенствование техники длительного бега. | текущий | |
| 12 | | | Спринт 60 м. Прыжки в высоту. Бег 2000 м. | текущий | |
| 13 | | | Прыжки в высоту. Метание м/м в вертикальную цель. | текущий | |
| 14 | | | Прыжки в длину с разбега. Бег 2000 м. | текущий | |
| 15 | | | Метание м/м с разбега. Спринт 30 м. | текущий | |
| | | | Раздел: Гимнастика | | |
| 16 | | | ТБ на уроках гимнастики. Комбинация на акробатике. | текущий | |
| 17 | | | Комбинация на акробатике. | текущий | |
| 18 | | | ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. | текущий | |
| 19 | | | Комбинация на акробатике. Опорный прыжок через козла | текущий | |
| 20 | | | Комбинация на перекладине и акробатике. | текущий | |
| 21 | | | Комбинация на акробатике. | текущий | |
| 22 | | | Опорный прыжок боком. Подъем завесом. | текущий | |
| 23 | | | Равновесие на одной, стойка на лопатках. | текущий | |
| 24 | | | Стойка на лопатках без помощи рук. | текущий | |
| 25 | | | Комбинация на акробатике. | текущий | |
| 26 | | | Подъем завесом в упор. Переворот боком. | текущий | |
| 27 | | | Подъем переворотом в упор махом одной толчком другой | текущий | |
| | | | II четверть | текущий | |
| 28 | | | Комбинация на акробатике. | текущий | |
| 29 | | | Опорный прыжок боком с поворотом на 90 . | текущий | |
| 30 | | | Подъем переворотом в упор махом одной толчком другой | текущий | |
| 31 | | | Комбинация на акробатике. | текущий | |
| | | | Раздел: Спортивные игры. Баскетбол | текущий | |
| 32 | | | ТБ на уроках баскетбола. Бросок в движении после ведения. | текущий | |
| 33 | | | Бросок от головы. Ловля катящегося мяча. | текущий | |
| 34 | | | Передача мяча одной рукой снизу на месте. | текущий | |
| 35 | | | Ловля и передача мяча двумя руками в движении. | текущий | |
| 36 | | | Передача одно рукой от плеча. | текущий | |
| 37 | | | Передача мяча на месте при | текущий | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---------|--|
| | | | встречном движении. | | |
| 38 | | | Бросок двумя руками снизу. | текущий | |
| 39 | | | Бросок одной рукой в прыжке | текущий | |
| 40 | | | Борьба за мяч, не попавший в корзину. | текущий | |
| 41 | | | Ведение с обводкой. Бросок в движении | текущий | |
| 42 | | | Совершенствование броска одной рукой. | текущий | |
| 43 | | | Бросок одной рукой в прыжке. | текущий | |
| 44 | | | Ловля и передача двумя руками в движении. | текущий | |
| 45 | | | Быстрое нападение. | текущий | |
| 46 | | | Ловля и передача мяча при передвижении в тройках. | текущий | |
| 47 | | | Передача мяча с отскоком от пола в движении. | текущий | |
| 48 | | | Комбинация «Тройка» | текущий | |
| | | | | текущий | |
| | | | III четверть | | |
| | | | Раздел: Лыжная подготовка. | | |
| 49 | | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. | текущий | |
| 50 | | | Одновременный одношажный ход. | текущий | |
| 51 | | | Одновременный одношажный ход- стартовый вариант. | текущий | |
| 52 | | | Одновременный двухшажный коньковый ход. | текущий | |
| 53 | | | Одновременный двухшажный коньковый ход. | текущий | |
| 54 | | | Одновременный двухшажный коньковый ход. | текущий | |
| 55 | | | Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 2км. | текущий | |
| 56 | | | Совершенствование техники лыжных ходов. | текущий | |
| 57 | | | Совершенствование техники поворотов и торможения на спуске. | текущий | |
| 58 | | | Совершенствование техники лыжных ходов. | текущий | |
| 59 | | | Совершенствование техники спуска в средней стойке. | текущий | |
| 60 | | | Совершенствование техники поворотов на спуске, торможения. | текущий | |
| 61 | | | Раздел. Л.А. 6ч Высокий старт. СБУ. Выполнение бега на 100м.; 60м; 30м на результат. Спортивные игры. | текущий | |
| 62 | | | Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. СБУ. | текущий | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---------|--|
| | | | Высокий старт. Эстафета круговая. Спортивные игры | | |
| 63 | | | Выполнение бега на 60 м на результат. Спортивные игры. | текущий | |
| 64 | | | Выполнение метания мяча /150/ на результат. Спортивные игры. | текущий | |
| 65 | | | Выполнение бега на 2000 м на результат. Спортивные игры. | текущий | |
| 66 | | | Выполнение бега на 30 м со старта, на 30м с хода. Спортивные игры. | текущий | |
| | | | V четверть Раздел: Спортивные игры. Футбол | | |
| 67 | | | ТБ на уроках футбола. Совершенствование техники передвижения. Игра в мини-футбол. | текущий | |
| 68 | | | Совершенствование техники ударов по мячу. Игра в мини-футбол. | текущий | |
| 69 | | | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | текущий | |
| 70 | | | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника. | текущий | |
| 71 | | | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. | текущий | |
| 72 | | | Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу с 11-15 м. | текущий | |
| 73 | | | Совершенствование техники передачи и остановки внешней частью стопы. | текущий | |
| 74 | | | Совершенствование техники передачи и остановки внутренней частью стопы. | текущий | |
| 75 | | | Совершенствование техники остановки мяча. | текущий | |
| 76 | | | Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. | текущий | |
| 77 | | | Комбинация «стенка». Зачетные комбинации. | текущий | |
| 78 | | | Игра «квадрат». Зачетные комбинации. | текущий | |
| | | | Раздел: Спортивные игры. Волейбол. | | |
| 79 | | | ТБ на уроках волейбола. Комбинированные передачи. | текущий | |
| 80 | | | Передача мяча над собой на различную высоту. | текущий | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---------|--|
| 81 | | | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. | текущий | |
| 82 | | | Обучение верхней прямой подаче и приему мяча снизу. | текущий | |
| 83 | | | Обучение нападающему удару. | текущий | |
| 84 | | | Пряма верхняя подача мяча. Подача по заданию. | текущий | |
| 85 | | | Обучение нападающему удару без блока | текущий | |
| 86 | | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. | текущий | |
| 87 | | | Нижняя прямая подача, приём подачи. | текущий | |
| 88 | | | Передача над собой во встречных колоннах. | текущий | |
| 89 | | | Верхняя прямая подача .Нападающий удар после подбрасывания. | текущий | |
| 90 | | | Нижняя прямая подача, приём подачи. | текущий | |
| 91 | | | Передача в тройках после перемещения. | текущий | |
| 92 | | | Игра по упрощенным правилам. | текущий | |
| 93 | | | Тактика свободного нападения. | текущий | |
| 94 | | | Нападающий удар в тройках.Игра | текущий | |
| 95 | | | Зачетные комбинации. | текущий | |
| | | | Раздел: Легкая атлетика | | |
| 96 | | | Совершенствование техники длительного бега. | текущий | |
| 97 | | | Спринт 60 м. Метание м/м на дальность. | текущий | |
| 98 | | | Прыжки в длину с разбега на результат. | текущий | |
| 99 | | | Прыжки в высоту с разбега на результат. | текущий | |
| 100 | | | Бег на 3000 м,– мальчики, 2000 м-девочки. Эстафета 4х60м. Игра в мини-футбол. | текущий | |
| 101 | | | Эстафета 4х100м | текущий | |
| 102 | | | Зачетные комбинации | текущий | |

