

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа села Владимировка Тандинского кожууна

РАССМОТРЕНО Руководитель МО ЕГЦ <i>А.Ш.</i> Ондар А. Ш. от «30» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель по УВР <i>С.Санчат</i> Санчат А.А. от «31» августа 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы <i>Чамбал А.К.</i> Чамбал А.К. от «01» сентября 2023 г.
---	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 8

Уровень обучения базовый

Учебный год: 2023 – 2024

Составитель программы:
Ф.И.О., должность, категория
Ензак Ролан Александрович, учитель
физической культуры

подпись

с. Владимировка – 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Учебно-методический комплект: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8 класс

Целью формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 102 ч в учебный год- 3 ч в неделю.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

Раздел I Знания о физической культуре(6 ч)

История физической культуры

Физическая культура (основные понятия)

Физическая культура человека

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Раздел II Физическое совершенствование (48 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Легкая атлетика

Раздел III Спортивные игры (36 ч)

Баскетбол

Футбол

Волейбол

Плавание

Раздел IV Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12 ч)

Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения программы «Формирование УУД»:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Уровень подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
------------------------	----------	---------

	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно. *Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 8 класс

№ урок а	Тема урока	Количество часов на тему	Дата	
			По плану	Фактичес ки
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Физическая культура в современном обществе.	1		
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
2	Низкий старт до 30 м	1		
3	Скоростной бег до 70 м	1		
4	Бег на результат 60 м	1		
5	Высокий старт	1		
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1		
7	Кроссовый бег	1		
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1		
9	Челночный бег	1		
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3		
11				
12				
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1		
14	Метание малого мяча на дальность	1		
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		
<i>Волейбол (12 часов)</i>				

16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
17	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1		
18	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1		
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
20	Передача над собой во встречных колоннах	2		
21				
22	Отбивание кулаком через сетку	2		
23				
24	Нижняя прямая подача	2		
25				
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2		
27				
Знания о физической культуре (1 час)				
28	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	1		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
<i>Организующие команды и приёмы(2 часа)</i>				
29	Построение и перестроение на месте.	1		
30	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1		
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>				
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	2		
32				

33	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	2		
34				
35	Акробатическая комбинация	3		
36				
37				
38	Ритмическая гимнастика	2		
39				
<i>Опорные прыжки (3ч)</i>				
40	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	3		
41				
42				
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(3 часа)</i>				
43	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	3		
44				
45				
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</i>				
46	<i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад <i>Девочки:</i> Из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой	3		
47				
48				

	ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °			
Знания о физической культуре (1 час)				
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>				
50	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2		
51				
52	Коньковый ход	3		
53				
54				
55	Торможение и поворот "плугом"	2		
56				
57	Игры на лыжах	2		
58				
59	Передвижение на лыжах до 4,5 км	3		
60				
61				
<i>Волейбол (6 часов)</i>				
62	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1		
63	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1		
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
65	Передача над собой во встречных колоннах	1		
66	Отбивание кулаком через сетку	1		
67	Нижняя прямая подача	1		
Плавание 2 часа				
68	- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1		

69	- Правила соревнований, правила судейства.	1		
<i>Баскетбол (9 часов)</i>				
70	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
72	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
73	Повороты без мяча и с мячом	1		
74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1		
75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1		
76	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
78	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
79	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		
Знания о физической культуре (1 час)				
80	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1		
<i>Баскетбол (3 часов)</i>				
81	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	2		
82				
83	Штрафной бросок	1		

<i>Футбол (6 часов)</i>				
84	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;	1		
85	- Удар по катящемуся мячу	1		
86	Совершенствование техники ведения	1		
87	Совершенствование техники ударов по воротам;	1		
88	Игра в мини-футбол	2		
89				
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
90	Низкий старт до 30 м	1		
91	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1		
92	Бег на результат 60 м	1		
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1		
94	Кроссовый бег	1		
95	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1		
96	Челночный бег	1		
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				
97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	3		
98				
99				
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1		
101	Метание малого мяча на дальность	1		
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		

