

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Бужаниновская СОШ
А.Б.Никульцев

приказ № 53 от "29" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
(учебный предмет)
для базового уровня класс 8 «А»
(уровень: базовый, профильный)
2023-2024 учебный год
(срок реализации)

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре. Автор программы В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021
указать точное название программы, автора и ее выходные данные)

Разработчик программы:

Непокрытый Дмитрий Анатольевич учитель физической культуры высшей квалификационной категории
(Ф.И.О. учителя; занимаемая должность, квалификационная категория)

2023г.

Пояснительная записка

В 2023-2024 учебном году школа работает в 8 классах по учебному плану ФГОС ООО с учётом пятидневной учебной недели. Учебный план ФГОС ООО в 8 классе предусматривает изучение физической культуры в объеме 72 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре Лях В.И.-М.: «Просвещение», 2021. В соответствии с требованиями ФГОС ООО. В данной программе реализуется линия учебников под редакцией В.И.Лях, рекомендованная Министерством просвещения Российской Федерации.

Рабочая программа создана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. N 1897. Фундаментального ядра содержания образования и Основной образовательной программы МБОУ «Бужаниновская средняя общеобразовательная школа».

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Обучающийся научится:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным безшажным ходом; переход с попеременного двушажного хода на одновременный безшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Краткое содержание учебной темы

8 класс – 72 часов

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Все стороннее 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 безшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двушажного хода на одновременный безшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

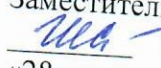
№ п/п	ТЕМА УРОКА	всего	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения
1.	Знания о физической культуре	2		
	Физическая культура в современном обществе	1		
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	8		
		1		
4.	Совершенствование техники метания на дальность	1		
5.	Прыжки в длину с разбега	1		
6.	Бег на средние дистанции	1		
7.	Совершенствование техники стартов из различных положений	1		
8.	Разучивание техники тройного прыжка	1		
9.	Физическая подготовка в легкой атлетике	1		
10.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1		
11.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	10		
		1		
12.	Баскетбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1		
13.	Передачи мяча разными способами в движении	1		
14.	Нападение. Быстрый прорыв. Учебная игра	1		
15.	Совершенствование техники броска. Учебная игра 3х3, 4х4	1		
16.	Волейбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1		

17.	Разучивание техники прямого нападающего удара	1		
18.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1		
19.	Разучивание техники блокирования мяча. Учебная игра	1		
20.	Разучивание техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра	1		
21.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	10		
22.	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1		
23.	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1		
24.	Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике. Тест на гибкость	1		
25.	Физическая подготовка в гимнастике	1		
26.	Совершенствование техники опорных прыжков	1		
27.	Прикладно-ориентированные гимнастические упражнения	1		
28.	Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике. Упражнения современных фитнес программ	1		
29.	Общеразвивающие гимнастические упражнения	1		
30.	Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование. Комплексы оздоровительной гимнастики	1		
31.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Зимние виды спорта. Основы техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой	10		
32.	Совершенствование техники классических лыжных	1		
33.	Прохождение дистанции со сменой ходов	1		
34.	Совершенствование техники поворотов. Прохождение учебной дистанции	1		
35.	Совершенствование техники торможения. Прохождение учебной дистанции	1		

36.	Совершенствование техники спусков. Прохождение учебной дистанции	1		
37.	Закрепление техники коньковых лыжных ходов	1		
38.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		
39.	Прикладно-ориентированные способы передвижения на	1		
40.	Правила соревнований и соревновательная деятельность	1		
41.	Спортивно - оздоровительная деятельность. (Спортивные игры). Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	14 1		
42.	Волейбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1		
43.	Разучивание техники прямого нападающего удара	1		
44.	Прием подачи .Игра под сеткой	1		
45.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1		
46.	Тактическое взаимодействие на площадке. Учебная игра	1		
47.	Разучивание техники блокирования мяча. Учебная игра	1		
48.	Игра от сетки. Учебная игра.	1		
49.	Футбол. Совершенствование ранее разученных	1		
50.	Техника владения мячом.	1		
51.	Разучивание техники ударов по мячу и остановок мяча.	1		
52.	Правила игры. Учебная игра	1		
53.	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические	1		
54.	Учебная игра в мини-футболе	1		
55.	Спортивно-оздоровительная деятельность. (Лёгкая атлетика). Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	8 1		
56.	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений	1		
57.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1		
58.	Совершенствование техники бега на средние	1		
59.	Совершенствование техники метаний	1		
60.	Кроссовый бег	1		
61.	Прыжки в длину с разбега	1		

62.	Кроссовый бег	1		
63.	Физкультурно - оздоровительная деятельность. Упражнения на восстановление и расслабление	2		
64.	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1		
65.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спорт. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	8		
66.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	1		
67.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	1		
68.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	1		
69.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	1		
70.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	1		
71.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	1		
72.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72		
		72		
Примечание. плавание заменяется кроссовым бегом, гимнастикой или подвижным играм, темы распределяются по усмотрению учителя.				

Согласовано:
Протокол заседания ШМО
Учителей естественно-гуманитарного цикла
«28» августа 2023г. №1

Проверено:
Заместитель директора по УВР
 Смирнова Г.И
«28» августа 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855834

Владелец Никульцев Александр Борисович

Действителен с 11.05.2023 по 10.05.2024