

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

« 09 » 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 гармоничному 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	Лыжная подготовка		12	12 ч.
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>			
2.1.3	Спортивные игры(футбол)		12	12ч
<b>ИТОГО:</b>		<b>41ч</b>	<b>61</b>	<b>102 ч</b>

## 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 о ка	Дата проведения		Название темы (раздела), урока	Контроль	Примечание
	По плану	Фактически			
			<b>І четверть</b> <b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>		
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	
			<b>Раздел: Гимнастика</b>		
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	
			<b>II четверть</b>	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	
			<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол</b>	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	
			<b>III четверть</b>		
			<b>Раздел: Лыжная подготовка.</b>		
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			<b>Раздел. Л.А. 6ч Высокий старт. СБУ. Выполнение бега на 100м.; 60м; 30м на результат. Спортивные игры.</b>	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	
			<b>V четверть</b> <b>Раздел: Спортивные игры.</b> <b>Футбол</b>		
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	
			<b>Раздел: Спортивные игры.</b> <b>Волейбол.</b>		
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	
			<b>Раздел: Легкая атлетика</b>		
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	

