

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 пгт. Каа-Хем

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР

 /Ооржак А.А./

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 /Саая Д.В./

Приказ 73/4- ОД от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

класс: 8

(2 часа в неделю)

на 2023-2024 год

Составитель: ФИО, должность

Каа-Хем, 2023

Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре в 8 классе

Способы двигательной (физкультурной) деятельности в 8 классе

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминут, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
 - Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
 - Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование в 8 классе

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультурминут), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации.

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Опорные прыжки.

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 30 до 60 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в длину с места.

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

Спортивные игры.

Баскетбол:

Специальная подготовка:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
- броски в кольцо;
- действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол.

Специальная подготовка:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- прием мяча после подачи;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол. Специальная подготовка:

- передача мяча;
- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра головой;
- использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полосы препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе.

Баскетбол

Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развивать навыки судейства спортивных соревнований по мини- футболу.

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тувинские народные игры

Специальная подготовка:

- стойка, передвижения, повороты;
- прием и передачи, техника игрока во время игры «Тевек»;
- игра на внутренней стороне стопы, количество выполнения «Тевек»;
- игра в «Кажык», «Аскак-кадай» и «Хуреш». Правила игр, судейские жесты.

Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- 3) формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности;
- 4) формирование способности ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- 5) формирование знания истории физической культуры своего народа, своего края;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;
- 3) умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- 5) владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 6) умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;
- 7) умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;
- 8) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

1) способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

2) способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3) уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;

4) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

5) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

6) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№	Название раздела, темы. Основное содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	
2	Легкая атлетика	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	6
4	Волейбол	12
5	Баскетбол	12
6	Футбол	12
7	Мини-футбол	4
8	Тувинские народные игры	4
9	Всего часов	68

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8д класса
68 часов
2023-2024 учебный год

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1 четверть				
Легкая атлетика 9 ч.				
1	Инструктаж по т/безопасности. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места			
2	Беговые упражнения. Равномерный бег 1000 метров (д) 1200 м (м)			
3	Освоение техники спринтерского бега. Бег 30 метров (2-3 повторения)			
4	Эстафетный бег. Бег 60 метров на результат			
5	Гладкий равномерный бег. Бег 1000 м. на результат			
6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега			
7	Техника прыжка в длину с места на результат			
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Поднимание туловища (дев), подтягивание(юн).			
9	Техника метания малого мяча. Игра «Лапта»			
Футбол 6 ч.				
10	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону			
11	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема			
12	Удары серединой и внутренней частью подъёма. Игра			
13	Ведение мяча, отбор мяча, остановка мяча. Игра			
14	Ведение мяча с изменением направления. Удары носком и пяткой			
15	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча			
Мини-футбол 2 ч.				
16	Инструктаж по ТБ. Удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой и внешней частью подъёма			
17	Удары с пяткой и носком, резаные удары. Игра			
2 четверть				
Баскетбол 6 ч.				
18	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр в спортивном зале			

19	Техника ловли мяча после отскока от пола. Ведение мяча			
20	Техника передачи мяча на месте, в движении. У\и баскетбол			
21	Техника перемещений, в средней и высокой стойке на месте и в движении			
22	Перемещение в защитной стойке, обучение ловле и передачи мяча			
23	Техника броска одной рукой от плеча. У/и			
Волейбол 6 ч.				
24	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Судейские жесты. Стойка, перемещение игрока			
25	Стойка игрока, передача мяча двумя руками сверху			
26	Обучение приему снизу двумя руками на месте и после перемещения			
27	Обучение технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки			
28	Техника передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Учебная игра			
29	Обучение технике нападающего удара. Учебная игра			
Мини-футбол 2 ч.				
30	Инструктаж по ТБ. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы			
31	Остановка катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Игра			
3 четверть				
Гимнастика 6 ч.				
32	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки			
33	Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте. Обучение технике стойке на лопатках, стойка на голове. Наклон вперед – на результат			
34	Обучение перекатам в группировке. Кувырок вперед			
35	Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев			
36	Кувырок вперед из упора присев, перекал назад в стойку на лопатках			
37	Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись настический козел в ширину, высота 80-100 см). гат, полушпагат. Оценка техники выполнения акробатических элементов			
Тувинские народные игры 4 ч.				
38	Инструктаж по ТБ. Правила тувинских народных игр «Тевек», «Игра в кости (кажык)», «Аза-кадай», «Хуреш»			
39	Обучение технике игры «Тевек».			

		Правила игры. Разновидности игры: Далбыг и Чин			
40	Игра в шахматы (тываШыдыраа). Правила игры. Правила судейства				
41	Обучение игре в «Кажык». Правила и приемы игры. Обучение технике и тактике национальной борьбы «Хуреш». Основные приемы и захваты борьбы «Хуреш»				
Волейбол 6 ч.					
42	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером				
43	Учет умений и навыков в нападающем ударе. Обучение технике защитных действий				
44	Совершенствование техники защитных действий.				
45	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Тестирование-поднимание туловища. Учебная игра				
46	Верхняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра				
47	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)				
Баскетбол 6 ч					
48	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Ведение мяча в баскетболе на месте и в движении				
49	Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости				
50	Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4*3)				
51	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Игра				
52	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование-наклон вперед, сидя				
53	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом. Игра				
4 четверть					
Легкая атлетика 9 ч.					
54	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров. Бег 60 метров с высокого старта				
55	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину с разбега на результат				
56	ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с места на результат				
57	Техника бега на 60 и 100 метров на результат				
58	Бег 2000 метров без учета времени. Игра в «Лапта»				
59	Бег с препятствиями до 15 мин. Игра «Лапта»				
60	Эстафетный бег, 4x100, встречная эстафета				

61	Бег 1000 метров на результат. Подтягивание – юноши, поднимание туловища- дев			
62	Техника прыжки длину с 9-11 шагов с разбега на результат			
Футбол 6ч				
63	Удары по мячу ногой. Переводы мяча стопой и грудью			
64	Удары по мячу головой с места и в прыжке.			
65	Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары			
66	Остановка мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы			
67	Удары по воротам различными способами на точность. Игра			
68	Угловой удар. Вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра			

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевича- М.: Просвещение, 2017.
 2. Олимпийские игры. Познавательная-игровая деятельность. 1-11 классы/ авт.-сост. Н.В. Барминова (и др.). - Волгоград: учитель, 2016.
 3. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры. Волгоград, Учитель, 2018.
 4. Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность/ авт. сост. Е.П. Колганова (и др.). - Волгоград: Учитель, 2018.
 5. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт. сост.
 6. А.Н. Каинов. - Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2016.
 7. Физкультура. 5-11 классы: годовые и рабочие планы- графики реализации программы/ авт. Сост. В.И. Виненко. - Изд. 3-е. - Волгоград: Учитель, 2019.
 8. Физическая культура. 10-11 классы: сборник элективных курсов / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. - Волгоград: Учитель, 2017.
 9. Баскетбол: 10 вопросов детскому тренеру. - СПб. Издательский Дом «Литера», 2017.
 10. Предметные олимпиады. 7-11 классы. Физическая культура / авт.-сост. А.А. Никифоров, Н.С. Середа. - Волгоград: Учитель, 2015.
 11. Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 5-7 класс. - М.: ВАКО, 2017. (В помощь школьному учителю).
 12. Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 8-9 класс. - М.: ВАКО, 2017. (В помощь школьному учителю).
 13. Физкультура. 6 класс: поурочные планы / авт.сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Уточкин. - Волгоград: Учитель, 2018.
 14. Физкультура. 10-11 класс: поурочные планы / авт.сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Уточкин. - Волгоград: Учитель, 2018.
- Учебники: 1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб, для общеобразоват, учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.

Интернет ресурсы: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival1september.ru/art/icles/576894>. Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.Uchportal.ru/lofd/102-1-0-1351.1>

РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

