

МБОУ Матвеевская СШ им. В. И. Кочеткова

Рассмотрен
руководитель ШМО
_____ Батяркина И. И.
протокол №1 30.08.2023

Согласовано
заместитель директора по УВР
_____ Титова Е.Н.
31.08.2023

Утверждено
директор школы
_____ Ловчева О.Б.
приказ № 261 01.09.2023

Рабочая программа
по физической культуре
8 класс
Краюхина Н.В.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные:

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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 (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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.

Метапредметные:

Обучающиеся научатся:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Предметные

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, устанавливать 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 обучающимися 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 обучающимися, 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 бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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);

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре. (в процессе уроков)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая

подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических, ошибок). Измерение резервов организмами состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Лёгкая атлетика (16 часов)

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.

Спортивные игры (11 часов)

Баскетбол. 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. Броски с места и с остановкой на 2 шага. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.

Гимнастика с элементами акробатики(21 час)

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика.

Лыжная подготовка(17 час)

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Повторить попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанций 4 км. Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.

Спортивные игры (18 часов)

Баскетбол .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. Броски с места и с остановкой на 2 шага. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.

Волейбол 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. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. Тактика игры.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (19 часов)

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий

Общая физическая подготовка.

Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации движений.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/>

<http://resh.edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

Тематическое планирование по физической культуре, 8 класс

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Электронный ресурс
	Легкая атлетика	16	https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/ http://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1	
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
6.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
7.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
8.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	
10.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	
11.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	

12.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	
13.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
14.	Бег на средние дистанции. Бег по пересеченной местности	1	
15.	Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности	1	
16.	Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности	1	
	Спортивные игры.	11	https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/ http://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
17.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.	1	
18.	Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.	1	
19.	Баскетбол. Броски мяча с различных дистанций	1	
20.	Баскетбол. Ведение мяча в разных стойках	1	
21.	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
22.	Баскетбол. Броски мяча после ведения и 2-х шагов	1	
23.	Баскетбол. Броски мяча после ведения и 2-х шагов	1	
24.	Баскетбол. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	1	
25.	Баскетбол. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра	1	
26.	Баскетбол. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
27.	Баскетбол. Тактика игры. Учебная игра	1	

	Гимнастика с элементами акробатики	21	https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/ http://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
28.	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1	
29.	Висы. Строевые упражнения.	1	
30.	Висы. Строевые упражнения.	1	
31.	Висы. Строевые упражнения.	1	
32.	Висы. Строевые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
33.	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения.	1	
34.	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения.	1	
35.	Опорный прыжок.	1	
36.	Опорный прыжок.	1	
37.	Опорный прыжок.	1	
38.	Опорный прыжок.	1	
39.	Опорный прыжок.	1	
40.	Акробатика. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
41.	Акробатика. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
42.	Акробатика. Упражнения на равновесие.	1	
43.	Акробатика. Упражнения на равновесие.	1	
44.	Акробатика. Акробатическая комбинация	1	

45.	Акробатика. Акробатическая комбинация	1	
46.	Акробатика. Акробатическая комбинация	1	
47.	Акробатика. Акробатическая комбинация	1	
48.	Акробатика. Акробатическая комбинация	1	
	Лыжная подготовка	17	https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/ http://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
49.	Инструктаж по Т.Б. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1	
50.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1	
51.	Повторение попеременного двухшажного хода.	1	
52.	Попеременный четырехшажный ход.		
53.	Попеременный четырехшажный ход.	1	
54.	Одновременный одношажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
55.	Одновременный одношажный ход.	1	
56.	Одновременный бесшажный ход.	1	
57.	Одновременный бесшажный ход.	1	
58.	Одновременный одношажный коньковый ход.	1	
59.	Одновременный одношажный коньковый ход.	1	
60.	Прохождение дистанций 4 км.	1	

61.	Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
62.	Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .	1	
63.	Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .	1	
64.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска.	1	
65.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска.	1	
	Спортивные игры	18	https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/ http://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
66.	Баскетбол. Инструктаж по Т/Б	1	
67.	Баскетбол. Использование изученных технических приемов в игровой ситуации. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
68.	Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
69.	Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
70.	Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
71.	Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
72.	Баскетбол. Использование изученных технических приемов в игровой ситуации. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
73.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по ТБ.	1	
74.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	
75.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	

76.	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3).	1	
77.	Волейбол. Нижняя подача мяча. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	1	
78.	Волейбол. Нижняя подача мяча. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	1	
79.	Волейбол. Нижняя подача мяча. ОРУ на локальное развитие мышц Верхнего плечевого пояса.	1	
80.	Волейбол. Развитие координационных способностей.	1	
81.	Волейбол. Тактика игры.	1	
82.	Волейбол. Учебная игра	1	
83.	Волейбол. Учебная двухсторонняя игра	1	
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	19	https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/ http://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
84.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ.	1	
85.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	
86.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий .	1	
87.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	
88.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	
89.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий . Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
90.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	

91.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	
92.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
95.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
98.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
99.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
100.	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	
101.	Сдача нормативов ГТО	1	
102.	Сдача нормативов ГТО	1	