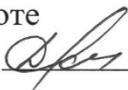


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ермолаевская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано заместителем директора
по учебной работе

Корневой Д. А. 

Утверждено директором
МКОУ «Ермолаевская СОШ»
Приказ № 148 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
в 8 классе

Составитель:

Учитель физической культуры
Ижболдин Денис Александрович
МКОУ «Ермолаевская СОШ»

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 8 класса основной школы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения на основе авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы М.:Просвещение, 2012г). При составлении рабочей программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

- 1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012года
- 2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- 3.Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- 4.Учебный план образовательного учреждения на 2018-2019учебный год.
- 5.Годовой календарный учебный график образовательного учреждения на 2018-2019учебный год.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей и задач**:

*Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

*Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально – ценностного отношения к физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

*Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе 8 класс (3 часа в неделю, 102часа).

Для прохождения программы в основной школе в учебном процесс можно использовать учебник: Физическая культура. 8-9 классы учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях,. Москва: «Просвещение», 2011г.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*

- **Личностные результаты**

- Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*

Предметные результаты:

Учащиеся научатся

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- понимать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

выполнять способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
- Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
- Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.
- Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
- Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта.
- Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

- Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкульт пауз (физкультминутки), элементы релаксации аутотренинга.
- Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
- Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
- Основы туристской подготовки.
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

- **Акробатические** упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).
- **Гимнастические** упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Опорные прыжки.
- Лазание по канату.
- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба,

- Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег,
- Прыжки в длину и высоту с разбега,
- Метание малого мяча.

Лыжная подготовка: Основные способы передвижения на лыжах,

- Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Специальная подготовка:

- Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

- Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против защитников;
- Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО

Учебно-тематический план

№	Программный материал	Четверть			
		1	2	3	4
1	Основы знаний	В процессе занятий			
2	Гимнастика		16		
3	Легкая атлетика	15			15
4	Спортивные игры Баскетбол	12	5		
5	Волейбол				12
6	Футбол			9	
7	Лыжная подготовка			18	
	Итого	27	21	27	27

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Вид контроля
1	Введение в предмет	1	Текущий
2	Низкий старт	1	Текущий
3	Высокий старт	1	Бег 30м.
4	Прыжок в длину с места	1	Прыжки с/м
5	Метание мяча, челночный бег	1	Челночный бег 3*10 м
6	Бег на результат 60м.	1	Бег 60м.
7	Метание теннисного мяча на дальность, прыжки в длину	1	Метание м/м.
8	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1	Текущий
9	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	1	Прыжки в длину с/р.
10.	Бег на результат 100 м	1	Бег 100м.
11.	Бег в равномерном темпе	1	Гибкость
12.	Бег на 2000 м	1	Бег 2000м
13.	Прыжки на скакалке	1	Прыжки через к/ск,
14.	6 минутный бег	1	Бег до 6 мин.

15.	Ходьба и бег	1	Тест №1
16. (1)	Передача мяча на месте Комбинации в парах. Штрафной бросок.	1	Подтягивание
17 (2).	Бросок мяча от плеча после ведения	1	
18 (3)	Штрафной бросок	1	Штрафной бросок.
19 (4).	Передача мяча. Броски с места, в движении.	1	
20. (5)	Учебная игра	1	Текущий
21 (6).	Нападение быстрым прорывом	1	
22 (7).	Нападение быстрым прорывом	1	
23 (8).	Совершенствования техники защиты	1	
24 (9).	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1	Текущий
25 (10)	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1	
26 (11).	Штрафной бросок	1	Штрафной бросок
27. (12)	Штрафной бросок	1	Штрафной бросок
28 (13).	Комбинации из основанных элементов	1	
29 (14)	Комбинации из основанных элементов	1	
30 (15).	Учебная игра	1	
31 (16).	Учебная игра	1	
32 (17).	Учебная игра	1	
33 (1).	Строевые упражнения лазание, прикладные упражнения	1	
34. (2)	Акробатические упражнения	1	Текущий
35 (3).	Совершенствование акробатических соединений	1	Текущий
36. (4)	Опорный прыжок ноги врозь	1	Лазание по канату

37. (5)	Акробатика	1	
38. (6)	Акробатика	1	Акробатические упр.
39 (7).	Опорный прыжок ноги врозь	1	упражнение на брусьях
40 (8).	Круговая тренировка	1	
41 (9).	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	1	
42 (10).	Полоса препятствий	1	Опорный прыжок
43 (11).	Упражнения с гимнастической скамейкой	1	
44 (12).	Круговая тренировка	1	
45 (13).	Упражнения с гимнастической скамейкой	1	
46 (14).	Полоса препятствий	1	Полоса препятствий
47 (15).	Полоса препятствий	1	Опорный прыжок
48 (16).	Упражнения с гимнастической скамейкой	1	Тест №2
49. (1)	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении.	1	
50 (2)	Повторение подъемов	1	
51 (3)	Торможение «плугом», упором.	1	
52 (4)	Коньковый ход,	1	
53 (5)	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	
54 (6)	Коньковый ход.	1	
55 (7)	Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	
56 (8)	Спуски с горы, подъемы.	1	
57 (9)	Коньковый ход	1	Коньковый ход
58 (10)	Одновремен ный одношажный ход	1	Одновременный одношажный ход
59 (11)	Одновремен ный одношажный ход	1	
60	Одновремен ный одношажный ход, бесшажный ход	1	

(12)			
61 (13)	Торможение «плугом», упором.	1	
62 (14)	Переход с ходов на одновременные. попеременные	1	
63 (15)	Переход с ходов на одновременные. попеременные	1	Дистанция 2 км.
64 (16)	Переход с ходов на одновременные. попеременные	1	
65 (17)	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1	Тест №3
66 (18)	Итоги занятий по лыжной подготовке.	1	Прохождение дистанции 4,5км
67 (1)	Стойки и перемещения футболиста	1	.
68 (2)	Комбинации из освоенных элементов	1	
69 (3)	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1	
70 (4)	Удар по катящемуся мячу различными частями стопы	1	Оценка техники выполнения комбинации
71 (5)	Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	
72 (6)	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	Оценка техники выполнения комбинации
73 (7)	Комбинации из освоенных элементов	1	
74 (8)	Двусторонняя игра в футбол	1	
75 (9)	Игра по основным правилам	1	
76 (1)	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры.	1	
77 (2)	Передача в паре, тройках на месте с перемещением.	1	
78 (3)	Верхняя подача	1	Верхняя подача в паре
79 (4)	нападающий удар.	1	
80 (5)	Приёмы снизу в паре	1	Приёмы снизу в паре
81 (6)	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4	1	
82 (7)	Нижняя подача	1	Нижняя подача
83	Отбивание кулаком через сетку	1	

(8)			
84 (9)	Отбивание кулаком через сетку	1	
85 (10)	Жесты судьи.	1	
86 (11)	Нападающий удар, блок	1	
87 (12)	Игровой урок.	1	Тест №4
88 (1)	«Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья».	1	Бег 3 x10м
89 (2)	Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	
90 (3)	Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	
91 (4)	Метание м/м,	1	Бег 30 м.
92 (5)	Метание м/м,	1	Метание м/м
93 (6)	Прыжки в длину	1	подтягивание
94 (7)	Прыжки в длину	1	
95 (8)	Прыжки в длину	1	Прыжки в длину с/р
96 (9)	6 мин.бег	1	6 мин.бег
97 (10)	Эстафетный бег	1	
98 (11)	Бег с изменением темпа	1	Гибкость
99 (12)	Бег 100м.	1	Бег 100м.
100 (13)	Длительный бег 1500	1	
101 (14)	Длительный бег 2000	1	
102 (15)	Длительный бег 2000	1	бег 2000

Контрольно-измерительные материалы
Уровень физической подготовленности учащихся 11-15лет

Физические способности	Контрольные упражнения тест	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
Скоростные	Бег 30м –сек	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	5.7	5.1
		12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	5.4	5.0
		13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	5.5	5.0
		14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.5	4.9
		15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.3	4.9
Координационные	Челночный бег 3x10м	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.3	8.9
		12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.1	8.8
		13	9.3	9.0-8.6	8.0	10.0	9.0	8.7
		14	9.0	8.7-8.3	7.7	9.9	9.0	8.6.
		15	8.6	8.4-8.0		9.7	8.8	8.5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места –см	11	140	160-180	195	130	175	185
		12	150	165-190	200	135	175	190
		13	160	170-190	205	140	180	200
		14	175	180-195	210	145	180	200
		15		190-205	220	155	185	205
Выносливость	6-минутный бег –м	11	900	1100	1300	700	1000	1100
		12	950	1200	1350	750	1050	1150
		13	1000	1250	1400	800	1100	1200
		14	1050	1300	1450	850	1150	1250
		15	1100	1350	1500	900	1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя – см	11	2	8	10	4	10	15
		12	2	8	10	5	11	16
		13	2	7	9	6	12	18
		14	3	9	11	7	14	20
		15	4	10	12	7	14	20
Силовые	Подтягивание м- высокая перекладина, д-низкая из положения вис лежа кол-во раз	11	1	5	6	4	14	19
		12	1	6	7	4	15	20
		13	1	6	8	5	15	19
		14	2	7	9	5	15	17
		15	3	8	10	5	13	16

