

**Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа
имени командующего Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области**

Рассмотрено
ШМО гуманитарного цикла
Протокол от 25.08.2023 №1

Утверждаю
Директор школы
Н.М.Погодина

Приказ от 29.08.2023 года №209

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 8 класса на 2023 - 2024 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения учебного предмета физическая культура

Предметные результаты.

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);

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).

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Культурно-исторические основы Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Приёмы закаливания .Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

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.

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

Лёгкая атлетика 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. **Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.

Лыжная подготовка

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.

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	Раздел «легкая атлетика»	18ч			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.		фронтальный		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег		фронтальный		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег		фронтальный		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег		фронтальный		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег		фронтальный		
6	Спринтерский бег, эстафетный бег		фронтальный		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
8	Спринтерский бег, эстафетный бег		Контрольный урок		
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		текущий		
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		фронтальный		
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		фронтальный		
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		фронтальный		

	мяча.				
13	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		фронтальный		
14	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		фронтальный		
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		текущий		
16	Бег на средние дистанции.		текущий		
17	Баскетбол. Бег на средние дистанции.		текущий		
18	Баскетбол. Бег на средние дистанции.		текущий		
	Раздел «Спортивные игры»	9ч			
19	Баскетбол. Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос		
20.	Баскетбол.		фронтальный		
21.	Баскетбол.		текущий		
22.	Баскетбол.		текущий		
23.	Баскетбол.		текущий		
24.	Баскетбол.		текущий		
25.	Баскетбол.		текущий		
26.	Баскетбол.		текущий		
27.	Баскетбол.		текущий		
	Раздел «Гимнастика»	21ч			
28.	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос		
29.	Висы. Строевые упражнения.		фронтальный		
30.	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
31.	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
32.	Висы. Строевые упражнения.		текущий		

33.	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
34.	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
35.	Опорный прыжок.		текущий		
36.	Опорный прыжок.		текущий		
37.	Опорный прыжок.		текущий		
38.	Опорный прыжок.		текущий		
39.	Опорный прыжок.		текущий		
40.	Опорный прыжок.		текущий		
41.	Опорный прыжок.		Контрольный урок		
42.	Акробатика.		текущий		
43.	Акробатика.		фронтальный		
44.	Акробатика.		текущий		
45.	Акробатика.		текущий		
46.	Акробатика.		текущий		
47.	Акробатика..		текущий		
48.	Акробатика.		Контрольный урок		
	Раздел»Лыжная подготовка»	24ч			
49.	Инструктаж по Т.Б.Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		Фронтальный опрос		
50.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		текущий		
51.	Повторение попеременного двухшажного хода.		текущий		
52.	Повторение попеременного двухшажного хода.		текущий		
53.	Попеременный четырехшажный ход.		текущий		

54.	Попеременный четырехшажный ход.		Контрольный урок		
55.	Одновременный одношажный ход.		текущий		
56.	Одновременный одношажный ход.		текущий		
57.	Одновременный бесшажный ход.		текущий		
58.	Одновременный бесшажный ход.		текущий		
59.	Одновременный бесшажный ход.		Контрольный урок		
60.	Одновременный одношажный коньковый ход.		текущий		
61.	Одновременный одношажный коньковый ход.		текущий		
62.	Одновременный одношажный коньковый ход.		текущий		
63.	Прохождение дистанций 4 км.		Контрольный урок		
64.	Прохождение дистанций 4 км.		текущий		
65.	Прохождение дистанции 3 км.		текущий		
66.	Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .		текущий		
67.	Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .		текущий		
68.	Торможение и поворот «плугом»,		текущий		

	техника спуска на лыжах .				
69.	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
70.	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
71.	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
72.	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
	Раздел «Волейбол»	9ч			
73.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос		
74.	Стойки и передвижения, повороты, остановки		текущий		
75.	Прием и передача мяча.		текущий		
76.	Прием и передача мяча.		текущий		
77.	Нижняя подача мяча.		текущий		
78.	Нижняя подача мяча.		Контрольный урок		
79.	Нижняя подача мяча.		текущий		
80.	Развитие координационных способностей.		текущий		
81.	Тактика игры.		текущий		

	Раздел» Кроссовая подготовка»	11ч			
82.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос		
83.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
84.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
85.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
86.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий .		текущий		
87.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		Контрольный урок		
88.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
89.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий .		текущий		
90.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
91.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
92.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
	Раздел»Легкая атлетика»	10ч			
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
95.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег		Контрольный урок		
98.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
99.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		

100.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
101.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса по физической культуре

1. Рабочие программы по физической культуре 5-9 класс под ред. Лях В.И.
2. Учебник «Физическая культура 8-9 класс» под ред. Лях В.И.
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2013 – 2018 гг.);
4. «Физическая культура»-Методические рекомендации 8-9 класс. Пособие для учителей. Под ред Лях В.И. М.»Просвещение» 2015г.

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая
щит баскетбольный игровой
стойки волейбольные
сетка волейбольная
мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
набор для подвижных игр
скакалки
комплект матов гимнастических, гимнастический подкидной мостик
обручи пластиковые
флажки
рулетка измерительная
набор инструментов для подготовки прыжковой ямы
лыжи