

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сабинская основная общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ШМО
 /Мещерякова О.А.
протокол № 1
от 30.08.2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УВР:
 /Горева Г.И.
от 30.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор:
 /Фролова Л.И.
приказ №127
от 30.08.2024 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 8 класса
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Ладнюк Ю.В.,
учитель физической
культуры, I категории

с.Сабинка, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного стандарта основного общего образования с учетом ФОП, и является составной частью Основной образовательной программы ООО МБОУ «Сабинская ООШ». Рабочая программа реализуется по учебнику Физическая культура. 8-9 классы В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.

В настоящей программе учтены основные направления Рабочей программы воспитания.

Цель: формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

задачи:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Планируемые результаты

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире

профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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;

выполнять прыжок в длину с места, 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;

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 ПРОГРАММЫ 8 КЛАСС (102 ч)

Название раздела	Количество часов	Характеристика вида деятельности учащихся
Гимнастика с основами акробатики	25	<u>Прыжки:</u> С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук) <u>Упражнения в равновесии:</u> ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки <u>Акробатические упражнения-бч:</u> кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя. <u>Висы:</u> Вис на согнутых руках, подтягивание.
Легкая атлетика	38	Бег 15м., 30м., 60м., Челночный бег 4\15, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в

		<p>вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.</p> <p>Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 1500 м. – девочки, 2000 м- мальчики.</p>
Спортивные игры	39	<p>Баскетбол</p> <p>Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.</p> <p>Волейбол)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.</p>

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ урок а	Дата проведения		Темаурока	Коли честв очасо в
	план	факт		
Легкая атлетика 14 часов				
1.	02.09		Провести беседу по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Специальные беговые упражнения.	1 час
2.	04.09		Проведение контроля за двигательной подготовленностью на скорость (бег 60м с высокого старта).	1 час
3.	06.09		Совершенствование техники низкого старта. Бег 3мин.	1 час
4.	09.09		Совершенствование техники низкого старта.	1 час
5.	11.09		Проведение учета освоения техники низкого старта. Бег до 5 мин в медленном темпе.	1 час
6.	13.09		Оценивание бега на 60м с низкого старта. Бег на 1500м.	1 час
7.	16.09		Разучивание метания мяча. Техника и тактика бега на длинные дистанции.	1 час
8.	18.09		Закрепление метания мяча. Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные.	1 час
9.	20.09		Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1 час
10.	23.09		Оценивание техники метания мяча с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1 час
11.	25.09		Учет освоения метания мяча на дальность с разбега. Бег 8мин.	1 час
12.	27.09		Проведение бега на 1500м на результат.	1 час
13.	30.09		Совершенствование преодоления полосы препятствий. Проведение бега до 7 мин.	1 час
14.	02.10		Совершенствование преодоления полосы препятствий. Проведение бега до 7 мин.	1 час
Спортивные игры 16 часов				
15.	04.10		Повторение техники ловли и передач мяча в	1 час

			баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест.	
16	07.10		Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1 час
17	09.10		Проведение игры с элементом ведения и передачи мяча.	1 час
18	11.10		Совершенствование изученных ранее упражнений с баскетбольным мячом.	1 час
19	14.10		Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1 час
20	16.10		Повторение техники ведения мяча шагом и бегом одной рукой; ведения мяча и броска по кольцу. Эстафета с элементами ведения и передач мяча.	1 час
21	18.10		Закрепление броска по кольцу после ведения. Проведение учебной игры по упрощенным правилам 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.	1 час
22.	21.10		Закрепление броска по кольцу после ведения. Проведение учебной игры по упрощенным правилам 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.	1 час
23.	23.10		Совершенствование техники выполнения упражнений в баскетболе.	1 час
24	25.10		Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 3х3.	1 час
25	06.11		Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра по упрощенным правилам в баскетбол	1 час
26	08.11		Проведение игры баскетбол 3х3 или 4х4 по упрощенным правилам.	1 час
27	11.11		Проведение тренировки по подтягиванию. Игра «Перестрелка».	1 час
28.	13.11		Тренировка в подтягивании. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1 час
29	15.11		Проведение контроля за двигательной подготовленностью в подтягивании на перекладине.	1 час
30	18.11		Проведение игры «Перестрелка».	1 час
Гимнастика 25ч				
31	20.11		Рассказ о правилах безопасности на уроках гимнастики, акробатические упражнения.	1 час
32	22.11		Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков назад, моста.	1 час
33.	25.11		Совершенствование акробатических упражнений.	1 час
34.	27.11		Совершенствование акробатических упражнений.	1 час

35.	29.11		Проверка кувыркков назад. Разучивание акробатического соединения.	1 час
36.	02.12		Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки.	1 час
37.	04.12		Совершенствование акробатического соединения.	1 час
38.	06.12		Совершенствование техники исполнения акробатического соединения.	1 час
39.	09.12		Совершенствование техники выполнения акробатического соединения.	1 час
40.	11.12		Оценивание акробатического соединения.	1 час
41.	13.12		Подтягивание в висе.	1 час
42.	16.12		Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторение опорного прыжка.	1 час
43.	18.12		Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла.	1 час
44.	20.12		Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом.	1 час
45.	23.12		Оценивание опорного прыжка: прыжок на колени и соскок махом.	1 час
46.	25.12		Совершенствование техники подъема переворотом, соскок боком к снаряду.	1 час
47.	27.12		Совершенствование техники опорного прыжка.	1 час
48.	28.12		Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину.	1 час
49.	10.01		Оценивание подъема переворотом махом одной ноги. Совершенствование соскока с поворотом из упора, соединение на низкой перекладине.	1 час
50.	13.01		Совершенствование переворот в упор махом одной и толчком другой.	1 час
51.	15.01		Совершенствование переворот в упор махом одной и толчком другой.	1 час
52.	17.01		Оценивание техники соскока с поворотом из упора. Совершенствование соединения на перекладине.	1 час
53.	20.01		Оценивание техники соединения на перекладине. Проведение тренировки по подтягиванию.	1 час
54.	22.01		Оценивание подтягивания из висов.	1 час
55.	24.01		Проведение контрольного троеборья.	1 час
Спортивные игры 14 ч				
56.	27.01		Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейбола.	1 час
57.	29.01		Технические приемы игры волейбол.	1 час
58.	31.01		Игра по упрощённым правилам в волейбол.	1 час
59.	03.02		Блокирование.	1 час
60.	05.02		Нападающий удар.	1 час
61.	07.02		Игра по упрощённым правилам в волейбол.	1 час

62.	10.02		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	1 час
63.	12.02		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	1 час
64.	14.02		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1 час
65.	17.02		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1 час
66.	19.02		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 или 3х3.	1 час
67.	21.02		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 или 3х3.	1 час
68.	24.02		Проведение ОРУ со скакалками и мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1 час
69.	26.02		Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4.	1 час
Легкая атлетика 8 ч				
70.	28.02		Разучивание техники прыжка в длину с места. Игра «Перестрелка». Бег 1 мин.	1 час
71.	03.03		Закрепление техники прыжка в длину с места.	1 час
72.	05.03		Оценивание техники прыжка в длину с места. Организация игры «Перестрелка» с двумя мячами.	1 час
73.	07.03		Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1 час
74.	10.03		Тестирование – наклон вперед, стоя.	1 час
75.	12.03		Совершенствование техники челночного бега 4х9.	1 час
76.	14.03		Оценивание результата челночного бега 4х9.	1 час
77.	17.03		Игра «Перестрелка» с двумя мячами. Бег до 2 мин.	1 час
Спортивные игры 9 ч				
78.	19.03		Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в медленном темпе до 3 мин.	1 час
79.	21.03		Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча.	1 час
80.	31.03		Броски мяча в кольцо после 2-х шагов и прыжка.	1 час
81.	02.04		Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения	1 час
82.	04.04		Бросок мяча в кольцо, после передачи.	1 час
83.	07.04		Разучивание техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м.	1 час
84.	09.04		Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м.	1 час
85.	11.04		Оценивание метания по горизонтальной цели с 8 м.	1 час
86.	14.04		Метание малого мяча на дальность.	1 час
Легкая атлетика 19 ч				
87.	16.04		Проведение беговых и прыжковых упражнений в движении.	1 час
88.	18.04		Разучивание техники прыжков в длину с места.	1 час
89.	21.04		промежуточная аттестация (ГТО).	1 час
90.	23.04		Оценивание техники прыжка в длину с места.	1 час
91.	25.04		Обучение метанию мяча с разбега.	1 час
92.	26.04		Совершенствование техники метания мяча.	1 час
93.	28.04		Оценивание техники метания мяча.	1 час

94.	30.04		Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1 час
95.	05.05		Бег на результат (30м). Специальные беговые упражнения.	1 час
96.	07.05		Эстафетный бег.	1 час
97.	12.05		Бег до 8 мин в медленном темпе.	1 час
98.	14.05		Техника и тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1 час
99.	16.05		Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	1 час
100.	19.05		Эстафета 4x100м.	1 час
101.	21.05		Оценивание результата в беге на 1500м.	1 час
102.	23.05		Оценивание бега на 60м.	1 час

Приложение №1

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	25	20	15	19	13	9

(отжимания)							
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236610

Владелец Фролова Любовь Ивановна

Действителен с 15.08.2024 по 15.08.2025