

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

МО "Ладушкинский городской округ"

МБОУ СОШ МО "Ладушкинский городской округ"

РАССМОТРЕНО
МО учителей ЕМЦ
Руководитель МО

_____ Зяцькова О.Н.

Протокол №

от "20" 06.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Захарова Е.С.

Протокол №5

от "20" 06. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

_____ Черемисин А.В.

Приказ № 167/1

от "20" 06.2023 г.

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 8 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Белик Денис Анатольевич
учитель

Ладушкин 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана:

- в соответствии с «Положением о рабочей программе МБОУ СОШ МО «Ладушкинский городской округ», утвержденным приказом от 26.08.2016г.,
- на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2013).
- является составным компонентом ООП МБОУ СОШ МО «Ладушкинский городской округ»

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в 8 классе отводится 102 часа учебного времени, или 3 часа в неделю. Из них 35 часов отводится на Модуль «Подвижные игры»

УМК

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013
2. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

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;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные 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 в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

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.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

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.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	70
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22
1.4	Легкая атлетика	26

2	Модуль Подвижные игры. Баскетбол	35
2.1	Баскетбол	35
	Итого	105

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Легкая атлетика. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Прыжок в длину на результат. Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.

Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.

Волейбол ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Техника передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после передачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. Игровые задания (4 x 4).

Гимнастика ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.

Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. Опорный прыжок. ОРУ с мячами. Опорный прыжок. Эстафеты. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.

Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Выполнение на оценку акробатических элементов. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1
4.	Бег по дистанции (70-80м).Финиширование.	1
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1
10	Прыжок в длину на результат.	1
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	1
13	Модуль 1. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
14	Модуль 2. Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
15	Модуль3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя...	1
16	Модуль4 Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
17	Модуль5 Личная защита. Учебная игра.	1
18	Модуль6 Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1
19	Модуль7 Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
20	Модуль8. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1
21	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1
23	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
24	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
25	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1

26	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
27	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
30	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
32	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1
33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
35	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
36	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1
37	Опорный прыжок. Эстафеты.	1
38	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
41	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
42	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
43	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
44	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
45	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
46	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
47	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
49	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
50	Модуль9 Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
51	Модуль10 Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита.	1
52	Модуль11 Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
53	Модуль12 Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	1
54	Модуль13 Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
55	Модуль14 Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
56	Модуль15 Личная защита. Учебная игра.	1

57	Модуль16 Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1
58	Модуль 17 Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
59	Модуль18 Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1
60	Модуль 19 Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1
61	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1
62	Модуль 20 Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	1
63	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	1
64	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
65	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
66	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
67	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	1
68	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
69	Модуль21 Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1
70	Модуль22 Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1
71	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1
72	Модуль23 Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	1
73	Модуль24 Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	1
74	Модуль25 Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
75	Модуль26 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	1
76	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	1
77	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
78	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
79	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1
80	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
81	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1
82	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
83	Модуль27 Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1

84	Модуль28 Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
85	Модуль29 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).	1
86	Модуль30 Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
87	Модуль31 Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).	1
88	Модуль32 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя	1
89	Модуль 33 Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	1
90	Модуль 34. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	1
91	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1
92	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
93	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1
94	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
95	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1
96	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1
97	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
98	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
99	Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1
100	Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1
101	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
102	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1

Программа Модуля .Подвижные игры. Баскетбол

Баскетбол **Модуль 1.** ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.

Модуль 2.Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек

Модуль3.Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...

Модуль4 Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.

Модуль5 Личная защита. Учебная игра.

Модуль6 Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.

Модуль7 Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.

Модуль8. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.

Модуль9 Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.

Модуль10 Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита.

Модуль11 Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.

Модуль12 Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.

Модуль13 Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.

Модуль14 Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.

Модуль15 Личная защита. Учебная игра.

Модуль16 Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.

Модуль 17 Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.

Модуль18 Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.

Модуль 19 Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.

Модуль 20 Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением
Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями

Модуль21 Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).

Модуль22 Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Модуль23 Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).

Модуль24 Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.

Модуль25 Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.

Модуль26 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.

Модуль27 Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.

Модуль28 Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.

Модуль29 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв
(2x1,3 x 2).

Модуль30 Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.

Модуль31 Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв
(2x1,3 x 2).

Модуль32 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.
Тестирование – наклон вперед, стоя

Модуль 33 Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).

Модуль 34. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением.

Модуль 35 Уличный баскетбол. Соревнования