

Министерство образования и науки Республики Тыва
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Аянгаты Барун-Хемчикского кожууна

СОГЛАСОВАНО

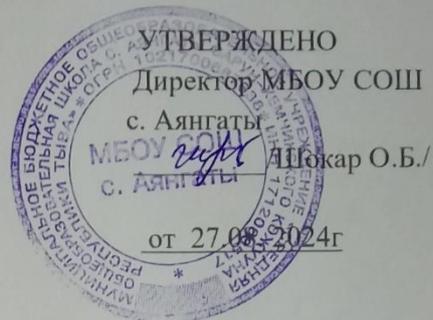
Зам. директора по УВР

МБОУ СОШ с. Аянгаты

Ооржак /Ооржак Е.С./

Приказ №50

«27 » 08 2024 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 8 класс

Уровень образования : *основное общее образование*

Уровень: *базовый*

Всего часов на изучение программы : *102*

Количество часов в неделю : *3*

Разработчик: *Монгуш Шончалай Борисовна, учитель физической культуры*

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в РФ», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы основного общего образования, примерной и авторский программы для общеобразовательных учреждений, авторов учебников В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Аянгаты – 2024

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими

в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные коммуникативные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их

воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

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 учащимися 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 учащимися, 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);

- знать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- 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);

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

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.

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.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

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, физкультпауз.

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 (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами 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, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

| № | Тема раздела | Количество часов |
|----------|---|-------------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 30 |
| 2 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |
| 3 | Гимнастика с элементами спортивных игр | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |
| | Итого: | 102 |

| № | тема | количество часов | Дата проведения | |
|-----|--|------------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| 1. | Инструктаж по охране труда на уроках ФК, спринтерский бег. | 1 | 05.09 | |
| 2. | Спринтерский бег. | 1 | 06.09 | |
| 3. | Эстафетный бег. | 1 | 08.09 | |
| 4. | Бег 60 метров | 1 | 12.09 | |
| 5. | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | 13.09 | |
| 6. | Челночный бег | 1 | 15.09 | |
| 7. | Метание мяча, прыжок в длину. | 1 | 19.09 | |
| 8. | Прыжок в длину | 1 | 20.09 | |
| 9. | Прыжки через скакалку | 1 | 22.09 | |
| 10. | Метание малого мяча | 1 | 26.09 | |
| 11. | Бег на средние дистанции. | 1 | 27.09 | |
| 12. | Бег 1000 метров. | 1 | 29.09 | |
| 13. | Бег по пересеченной местности. | 1 | 03.10 | |
| 14. | Кроссовая подготовка | 1 | 04.10 | |
| 15. | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | 06.10 | |
| 16. | Кроссовая подготовка | 1 | 10.10 | |
| 17. | Преодоление полосы препятствий | 1 | 11.10 | |
| 18. | Инструктаж по охране труда на уроках ФК, сочетание приемов передвижений и остановок игрока | 1 | 13.10 | |
| 19. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте | 1 | 17.10 | |
| 20. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением | 1 | 18.10 | |
| 21. | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением | 1 | 20.10 | |
| 22. | Личная защита | 1 | 24.10 | |
| 23. | Бросок одной рукой от плеча с места | 1 | 25.10 | |
| 24. | Ведение мяча с сопротивлением | 1 | 27.10 | |
| 25. | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением | 1 | 07.11 | |
| 26. | Сочетание приемов передвижений и остановок | 1 | 08.11 | |
| 27. | Штрафной бросок | 1 | 10.11 | |
| 28. | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением | 1 | 14.11 | |
| 29. | Быстрый прорыв | 1 | 15.11 | |
| 30. | Техника ведения мяча с сопротивлением | 1 | 17.11 | |
| 31. | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон | 1 | 21.11 | |
| 32. | Штрафной бросок | 1 | 22.11 | |
| 33. | Инструктаж по охране труда на уроках ФК, висы. | 1 | 24.11 | |
| 34. | Строевые упражнения. | 1 | 28.11 | |
| 35. | Прикладное значение гимнастики. | 1 | 29.11 | |
| 36. | Подтягивание в висе | 1 | 01.12 | |
| 37. | Опорный прыжок | 1 | 05.12 | |
| 38. | Строевые упражнения | 1 | 06.12 | |
| 39. | Прыжок способом "согнув ноги" | 1 | 08.12 | |

| | | | | |
|-----|--|---|-------|--|
| | | | | |
| 40. | Строевые упражнения | 1 | 12.12 | |
| 41. | Прикладное значение гимнастики | 1 | 13.12 | |
| 42. | Акробатические элементы, наклон вперед | 1 | 15.12 | |
| 43. | Акробатические упражнения | 1 | 19.12 | |
| 44. | Акробатическая комбинация | 1 | 20.12 | |
| 45. | Инструктаж по охране труда на уроках ФК, стойки и перемещения | 1 | 22.12 | |
| 46. | Удар по катящемуся мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии | 1 | 09.01 | |
| 47. | Удары по мячу и остановка | 1 | 10.01 | |
| | | | | |
| 48. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 | 12.01 | |
| 49. | Техника ударов по воротам, игра вратаря | 1 | 16.01 | |
| 50. | Техника владения мячом: комбинации из основных элементов | 1 | 17.01 | |
| 51. | Инструктаж по охране труда на уроках ФК, одновременный одношажный ход | 1 | 19.01 | |
| 52. | Техника попеременного двушажного хода | 1 | 23.01 | |
| 53. | Одновременный бесшажный ход | 1 | 24.01 | |
| 54. | Прохождение дистанции со сменой ходов | 1 | 26.01 | |
| 55. | Спуски и подъемы | 1 | 30.01 | |
| 56. | Поворот "плугом" | 1 | 31.01 | |
| 57. | Спуски в средней стойке | 1 | 02.02 | |
| 58. | Подъем "елочкой" | 1 | 06.02 | |
| 59. | Прохождение дистанции 2-2,5 км | 1 | 07.02 | |
| 60. | Техника торможения "плугом" | 1 | 09.02 | |
| 61. | Круговая эстафета | 1 | 13.02 | |
| 62. | Техника лыжных ходов | 1 | 14.02 | |
| 63. | Лыжные гонки 1 км | 1 | 16.02 | |
| 64. | Прохождение дистанции 3 км по пересеченной местности | 1 | 20.02 | |
| 65. | Техника спусков и подъемов | 1 | 21.02 | |
| 66. | Лыжная эстафета | 1 | 27.02 | |
| 67. | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км | 1 | 28.02 | |
| 68. | Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км | 1 | 02.03 | |
| 69. | Инструктаж по охране труда на уроках ФК, приемы страховки | 1 | 06.03 | |
| 70. | Подтягивание в висе | 1 | 07.03 | |
| 71. | Опорный прыжок | 1 | 09.03 | |
| 72. | Строевые упражнения | 1 | 13.03 | |
| 73. | Прыжок способом "согнув ноги" | 1 | 14.03 | |
| 74. | Строевые упражнения. | 1 | 16.03 | |
| 75. | Лазание по канату. | 1 | 20.03 | |
| 76. | Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 1 | 21.03 | |
| 77. | Акробатические упражнения. | 1 | 23.03 | |
| 78. | Инструктаж по охране труда на уроках ФК, стойки и | 1 | 04.04 | |

| | | | | |
|---------|--|---|-------|--|
| | передвижения игрока | | | |
| 79. | Комбинации из разученных перемещений. | 1 | 06.04 | |
| 80. | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 1 | 10.04 | |
| 81. | Верхняя передача мяча в парах через сетку. | 1 | 11.04 | |
| 82. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 | 13.04 | |
| 83. | Передача мяча в тройках после перемещения. | 1 | 17.04 | |
| 84. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 | 18.04 | |
| 85. | Нападающий удар после передачи. Комбинации из разученных перемещений. | 1 | 20.04 | |
| 86. | Тактика свободного нападения. Верхняя передача мяча в парах через сетку. | 1 | 24.04 | |
| | Легкая атлетика – 13 часов | | | |
| 87. | Инструктаж по охране труда на уроках ФК, прыжки в высоту. | 1 | 25.04 | |
| 88. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 1 | 27.04 | |
| 89. | Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. | 1 | 02.05 | |
| 90. | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. | 1 | 04.05 | |
| 91. | Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. | 1 | 08.05 | |
| 92. | Прыжок в длину с места. | 1 | 11.05 | |
| 93. | Низкий старт (20-40 м). Челночный бег (3 x 10). | 1 | 15.05 | |
| 94. | Бег 30 метров. | 1 | 16.05 | |
| 95. | Эстафетный бег Челночный бег (3 x 10). | 1 | 18.05 | |
| 96. | Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. | 1 | 22.05 | |
| 97-98 | Бег 60 метров. | 2 | 23.05 | |
| 99-100 | Бег по пересеченной местности. | 2 | 25.05 | |
| 101-102 | Бег на средние дистанции. | 2 | 29.05 | |