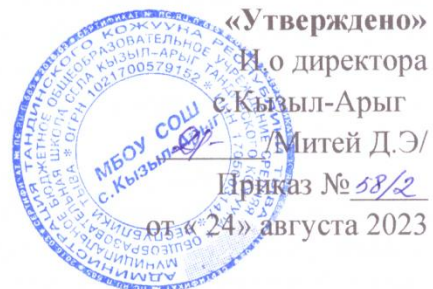


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа
с.Кызыл-Арыг Тандинского кожууна Республики Тыва



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура

2023-2024 учебный год

Учитель Саая Сайдаш Чыргал-оолович, I категория
Класс 8

с.Кызыл-Арыг, 2023

I. Пояснительная записка.

Программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов общего образования.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2012-2013 учебном году: Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9; Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2008 г. Лях В.И. Зданевич А.А; Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г; Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г; Универсальные учебные действия школьников. М.П. Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»; Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011; Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011г; Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011г.

II. Планируемые результаты

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

1. Гражданское воспитание
2. Патриотическое воспитание
3. Духовно-нравственное воспитание
4. Эстетическое воспитание
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
6. Трудовое воспитание
7. Экологическое воспитание

Личностные результаты должны отражать:

- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 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;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

III. Содержание учебного предмета

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

- подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад; совершенствование техники ранее разученных упражнений;

- подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений;

- подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений;

- подраздел «Настольный теннис, бадминтон» включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов.

**Содержание учебного предмета.
8 класс (102 часов – 3 часа в неделю)**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль		Основные направления воспитательной деятельности
			Практ. раб.	Контр. раб.	
1.	Легкая атлетика	24	24	-	2,3,4,5,6
2.	Гимнастика с основами акробатики	16	16	-	2,4,6
3.	Волейбол	26	26	-	1,2,4,6
4.	Баскетбол	20	20	-	1,2,3,5,6
5.	Настольный теннис	16	16	-	2,3,4

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Примечание	Дата проведения	
				План	Факт
Легкая атлетика- 8 часов					
1	1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.		02.09	
2	1	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.		05.09	
3	1	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.		08.09	
4	1	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину.		09.09	
5	1	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.		12.09	
6	1	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места. Бег 300 м.		15.09	
7	1	Прыжок в длину. Бег 500 м.		16.09	
8	1	Бег 1000 м.		19.09	
Волейбол – 26					
9	1	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствовать технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены.		22.09	
10	1	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.		23.09	
11	1	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.		26.09	
12	1	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.		29.09	
13	1	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.		30.09	
14	1	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		03.10	
15	1	Учебная игра волейбол.		06.10	
16	1	Подача мяча. Учебная игра.		07.10	
17	1	Передача, подачи мяча. Учебная игра.		10.10	
18	1	Учебная игра волейбол.		13.10	

19	1	Передачи мяча у стены. Учебная игра.		14.10	
20	1	Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.		17.10	
21	1	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.		20.10	
22	1	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.		21.10	
23	1	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.		24.10	
24	1	Передача мяча над собой. Учебная игра.		27.10	
25	1	Передачи мяча у стены. Учебная игра.		28.10	
26	1	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.		07.11	
27	1	Учебная игра в волейбол.		10.11	
28	1	Передача мяча. Учебная игра.		11.11	
29	1	Подача мяча. Учебная игра.		14.11	
30	1	Передачи, подача мяча. Учебная игра		17.11	
31-32	2	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.		18.11 21.11	
33-34	2	Учебная игра волейбол.		24.11 25.11	
Гимнастика – 16					
35	1	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.		28.11	
36-37	2	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.		01.12 02.12	
38-39	2	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.		05.12 08.12	
40	1	Комбинации освоенных элементов.		09.12	
41-42	2	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.		12.12 15.12	
43	1	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		16.12	

44	1	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).		19.12	
45	1	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине.		22.12	
46	1	Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине.		23.12	
47	1	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.		26.12	
48-49	2	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		29.12 30.12	
50	1	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.		09.01	
Настольный теннис – 16					
51	1	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.		12.01	
52-53	2	Подача и прием подачи.		13.01 16.01	
54-55	2	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.		19.01 20.01	
56-57	2	Удар накатом. Учебная игра.		23.01 26.01	
58-59	2	Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.		27.01 30.01	
60-61	2	Подача и завершение атаки		02.02 03.02	
62-63-64	3	Учебная игра по упрощённым правилам.		06.02 09.02 10.02	
65-66	2	Учебная игра по упрощённым правилам		13.02 16.02	
Баскетбол – 20					
67	1	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.		17.02	
68-	3	Ведение мяча. Передача мяча		20.02	

69-70		одной рукой. Бросок мяча одной рукой.		27.02 01.03	
71-72	2	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.		02.03 05.03	
73-74-75	3	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.		11.03 15.03 16.03	
76-77	2	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		19.03 22.03	
78-79-80	3	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3.		23.03 02.04 05.04	
81-82-83	3	Игра мини-баскетбол 3*3.		06.04 09.04 12.04	
84-85-86	3	Игра мини-баскетбол 3*3.		13.04 16.04 19.04	
Легкая атлетика – 16					
87-88	2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.		20.04 23.04	
89-90	2	Низкий старт. Бег 60 м.		26.04 27.04	
91-92	2	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.		30.04 03.05	
93-94	2	Метание мяча		04.05 07.05	
95-96	2	Прыжок в длину. Бег 300 м.		14.05 17.05	
97-98	2	Бег 500 м.		18.05 21.05	
99-100	2	Бег 1000 м.		24.05 25.05	
101-102	2	Футбол (м).волейбол (д). Подв.итогов года.		28.05 31.05	

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет физическая культура

Класс 8

Учитель Саая С.Ч

2023-2024 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		По плану	Дано		

Пошнуровано
Понумеровано

