

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 1 имени А.Г. Сапунова»

Рассмотрено на МО
Прот, № У от 30.01.2022 1 -
Руководитель МО
t/m pr^as

Согласованно:
Зам.директора по УВР
Сельникова Н.Н



Утверждаю

Приказ № У от Ж Ж 2 /

МБОУ

Директор школы

Воробьева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 8 КЛАСС

учителя физической культуры
Дробенко Ольги Валентиновны
на 2022 - 2023 учебный год

В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы. Подготовка к результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающийся 8-го класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 8-го класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	61 час
1.1	Спортивные игры:	27
	Баскетбол	11
	Волейбол	11
	Мини-футбол	5
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.3	Легкая атлетика	18
1.4	Основы знаний о физической культуре	4
2	Вариативная часть	9 часов
2.1	Подвижные игры	
2.2	РОСО	7
2.3	Кроссовая подготовка	2
	Всего:	70 часа

Содержание программы.

Основы знаний о физической культуре

В начале учебного года учитель проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала и нормативной базы комплекса «ГТО». Контролем за выполнением домашнего задания является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности. Например, для улучшения результатов подтягивания нужно тренироваться не меньше месяца, для этого не реже 1-го раза в месяц проводить контроль с выставлением оценки.

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в вися на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* (сход со снаряда сбегаем). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Легкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (13-15 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
3.2	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8

8	Бег 1000 м - юноши	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 2000 м, мин	9,0	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Бег 3000 м, мин	Без	учета	време	ни	-	-
8	Прыжки в длину с места	210	195	160	200	180	145
8	Прыжки в длину с разбега	400	370	310	350	310	250
8	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	85
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	19	15	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	10
8	Наклоны вперед из положения сидя	11	9	3	20	14	7
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	33	22	14	30	20	13
8	Приседания за 1 мин.	200	140	80	150	110	70
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание спортивного снаряда весом 700г	42	37	28	-	-	-
8	Метание спортивного снаряда весом 500г	-	-	-	27	21	17

Тематическое планирование

№ ур ка	Тема урока	Количес т-во часов	Дата проведения	
			план	факт
I ч.	<i>Легкая атлетика</i>	1		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний.			
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
3.	Совершенствование низкого и высокого старта. Учёт спортивного норматива: бег 30 м.	1		
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег. Национальная игра:Шыу (Всадники), Лъэс шыу (Пеший всадник).	1		
5.	Развитие скоростной выносливости. Учёт спортивного норматива: бег 1000м.	1		
6.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1		
7.	Совершенствование метание мяча на дальность. Учёт спортивного норматива: метание мяча на дальность	1		
8.	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
9.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Учёт спортивного норматива: подтягивания.	1		
10.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	1		
11.	Развитие выносливости. Национальная игра: ХъантЪркъо пк1эн (Прыжок лягушки), Пшай (Чиж)	1		
12.	Развитие силовой выносливости. Переменный бег.	1		
13.	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовая подготовка.	1		
14.	Учёт спортивного норматива: : бег на время 2000м.	1		
15.	<i>Баскетбол</i> Правила техники безопасности .Основы знаний. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
16.	Совершенствование стоек и передвижений, поворотов, остановок.	1		
17.	Ведение мяча, ловли и передачи мяча. Национальная игра:), Къан - къангъэбыль (Прятки), Къэрэу - къэрэу (Журавли - журавушки)	1		
18.	Совершенствование ведение мяча, ловли и передачи мяча.	1		
Пч. 19.	Бросок мяча, бросок мяча в движении.	1		
20.	Совершенствование броска мяча, броска мяча в движении. Совершенствование штрафного броска.	1		

21.	Закрепление штрафного броска. Игра.	1		
22.	Совершенствование техники бросков мяча в движении. Урок-тестирование: бросков мяча, бросков мяча в движении.	1		
23.	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Тактика игры.	1		
24.	Обучение игровым действиям. Тактика игры.	1		
25.	Тактика игры. Национальная игра: Шыу (Всадники), Лъэс шыу (Пеший всадник)	1		
26.	Гимнастика Правила ТБ на уроке гимнастики. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1		
27.	Упражнения в висе и упорах. Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	1		
28.	Обучение переворотам в подъем дугой. Упражнения для развития гибкости, кувырки (совершенствование).	1		
29.	СУ. Обучение акробатических упражнений. Урок-тестирование: прыжки на скакалке на время. Совершенствование акробатических упражнений.	1		
30.	Совершенствование комплекса акробатических упражнений №1, №2. Упражнения в равновесии. Обучение опорным прыжкам.	1		
31.	Урок-тестирование: комплекс акробатических упражнений №1, №2. Прыжок способом «согнув ноги», «ноги врозь» через козла в длину и ширину (110-115 см).	1		
32.	Учёт спортивного норматива: : наклон на гибкость, прыжок способом «согнув ноги» через козла в длину и ширину (высотой 110-115 см.). Национальная игра: Чын (Волчок), Псынэ (Колодец).	1		
ПН	Обучение стойке на голове и руках.	1		
33.	Совершенствование стойки на лопатках.			
34.	Упражнения в висе и упорах (совершенствование). комплекса акробатических упражнений №3, №4.	1		
35.	Урок-тестирование: комплекс акробатических упражнений №3, №4.	1		
36.	Совершенствование упражнений в равновесии. Обучение лазанию по канату различными способами.	1		
37.	Техника лазанья по канату, приседание на одной ноге.	1		
38.	Совершенствование комплекса акробатических упражнений №5, №6. Урок-тестирование: поднимание ног в висе под углом 45°	1		
	Волейбол.	1		
39.	Правила ТБ. СУ. Основы знаний. История и правила игры в волейбол.			
40.	Прием и передача мяча. Учёт спортивного норматива: «Челночный бег 4*9 м. на время.	1		
41.	Совершенствование приема и передача волейбольного	1		

	мяча на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча.			
42.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
43.	Приема мяча после подачи. Приема мяча после подачи. Учёт спортивного норматива: подъём туловища из положения лежа	1		
44.	Совершенствование приема мяча после подачи, подача мяча.	1		
45.	Обучение верхней прямой подача мяча. Урок-тестирование: нижняя прямая подача мяча.	1		
46.	Совершенствование верхней прямой подачи. Учёт спортивного норматива: прыжок на скакалке.	1		
47.	Обучение техники прямого нападающего удара. Национальная игра:), Къан - къангъэбыль (Прятки), Къэрэу - къэрэу (Журавли - журавушки). Учебная игра.	1		
48.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Тактика игры.	1		
49.	Учебная игра. Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с места.	1		
ГУч 50.	Легкая атлетика. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы.	1		
51.	Развитие силовых способностей. Национальная игра: Шыу (Всадники), Лъэсшыу (Пеший всадник).	1		
52.	Совершенствование низкого и высокого старта. Стартовый разгон.	1		
53.	Переменный бег. Учёт спортивного норматива: 60м. на время.	1		
54.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
55.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Учёт спортивного норматива: бег 100 м.	1		
56.	Развитие силовой выносливости. Учёт спортивного норматива: подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине.	1		
57.	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
58.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
59.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	1		
60.	Совершенствование метания мяча на дальность.	1		
61.	Учёт спортивного норматива: метание мяча на дальность. Спортивные игры по выбору.	1		
62.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
63.	История и правила игры в «Мини-футбол». Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	1		
64.	Прием и передача футбольного мяча. Обучение тактическим действиям.	1		

64.	Совершенствование приема и передачи футбольного мяча. Тактика игры.	1		
66.	Учебная игра «Мини-футбол». Учёт спортивного норматива: подтягивания.	1		
67.	Учебная игра «Мини-футбол».	1		
68.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега. Правила и история подвижной игры: «Гандбол».	1		
69.	Кроссовая подготовка. Подвижная игра: «Гандбол».	1		
70.	Учёт спортивного норматива: бег на время 2000м. Подвижная игра: «Гандбол».	1		