

МБОУ- Старокулаткинская средняя школа №2 имени Героя Российской Федерации
Ряфагата Махмутовича Хабибуллина

«Утверждаю»

Директор

МБОУ–Старокулаткинской

СШ №2 ___/ Рафикова Г.Ш. /

ФИО

Приказ № 90

От «28» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс : 8

Уровень общего образования: _ основная школа

Учитель: Салимов Кяшаф Самятович, высшая квалификационная категория.

Срок реализации программы: 2023- 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часов в год ; в неделю 3 часа.

Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура 5-9
классы –под редакцией В. И. Лях, А.А. Зданевича М.: Просвещение, 2017 г.

Учебник: - Физическая культура 8-9 классы для общеобразовательных учреждений ., М.:
Просвещение, 2019 г.

Рабочую программу составил(а) _____ Салимов К.С
(подпись) (расшифровка подписи)

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол № ___
от « ___ » августа 2023г.
Руководитель МО
_____/

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР
_____/ Зулькарняева Г.А. /
ФИО
« ___ » августа 2023 г.

Принята на
заседании
педагогического
совета
Протокол № 1
от 28 августа
2023 года

р.п.Старая Кулатка

2023-24

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета по физкультуре 8 класс

Личностные результаты:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Метапредметные

Регулятивные

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Познавательные

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Коммуникативные

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Предметные результаты

Обучающийся научится

характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;

Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Овладеет умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта, бег 60 м на результат: 9,8-8,8с (мальчики), 10,7-9,7с (девочки); в равномерном темпе бегать до 11 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки), бег на результат 2000 м 11,00-9,10 мин (мальчики), 12,30-10,40 мин (девочки); прыжок в длину с места на результат: 200-175 см (мальчики), 154-178 см (девочки); челночный бег на результат 6х10: 18,4-16,3с (мальчики), 19,8-17,6с (девочки); выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту, прыжок в высоту на результат: 100-120 см (мальчики), 90-110 см (девочки); прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат: 4,00-3,20 см (мальчики), 2,60-3,60 см (девочки);

- в метаниях на дальность: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (4—5 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м; метание мяча с 4-5 шагов разбега на результат: 32-42 м (мальчики), 18-27 м (девочки);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат,

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); подтягивание в висе на результат: 5-9 раз (мальчики), 13-19 раз (девочки);

- в лыжной подготовке: выполнять движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе, четырехшажном ходе; движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения; технику конькового хода; перенос центра тяжести тела на носки, выполнять спуски с гор, торможения «плугом» и поворота переступанием; прохождение дистанции до 4 км; прохождение дистанции 3 км на результат: 20,20-18,00 мин (мальчики), 23,00-20,00 мин (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Обучающийся получит возможность:

отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки к сдаче комплекса ГТО; составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,

регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств по подготовке к сдаче комплекса ГТО, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2.Содержание учебного предмета

Раздел 1. Что вам надо знать

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Низкий старт Бег с ускорением от

30до 60м. Высокий старт. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Финиширование. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Бег на 1500 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Правила соревнований. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 30 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту, метание малого мяча. Подведение итогов.

Раздел 3. Базовые виды спорта

Баскетбол

ТБ на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча в кольцо после двух шагов. Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Двухсторонняя игра.

Волейбол Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.

Футбол Инструктаж Т/Б по футболу. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Раздел 4. Гимнастика

Висы. Строевые упражнения.

ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в вися. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатика.

Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Стойка на голове с согнутыми ногами. Мост из положения стоя, без помощи. Развитие силовых способностей.

Опорный прыжок

Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты.

Раздел 5. Лыжная подготовка

ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Техника конькового хода. Спуск в стойке торможения «плугом». Подъем елочкой на склоне 45°. Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». Прохождение дистанции. Контрольное прохождение дистанции 2000м. Подвижные игры на свежем воздухе. Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.

Раздел 6. Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий, ОРУ.

3. Тематическое планирование по физкультуре 8 класс

№	Раздел. Тема	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Раздел : Легкая атлетика : 14 часов Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Низкий старт. Эстафетный бег.	1	РЭШ
2.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег.	1	РЭШ
3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	РЭШ
4.	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	РЭШ
5.	Метание мяча по движущейся цели.	1	РЭШ
6.	Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	1	РЭШ
7.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Спец.беговые упражнения.	1	РЭШ
8.	Оценка техники метания мяча на дальность,	1	РЭШ
9.	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ.	1	РЭШ
10.	Прыжок в длину с места. ОРУ	1	РЭШ
11.	Челночный бег 6х10. ОРУ	1	РЭШ

12.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. (У)	1	РЭШ
13.	Учет бега на 60 м.	1	РЭШ
14.	Развитие выносливости. ОРУ.	1	РЭШ
15.	Раздел : Баскетбол : 10 часов Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1	РЭШ
16.	Штрафной бросок. Баскетбол по упрощённым правилам.	1	РЭШ
17.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	РЭШ
18.	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1	РЭШ
19.	Бросок мяча в кольцо после ведение в два шага. Учебная игра.	1	РЭШ
20.	Совершенствование броска мяча в кольцо после ведение в два шага. Учебная игра.	1	РЭШ
21.	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.	1	РЭШ
22.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1	РЭШ
23.	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движение с сопротивлением.	1	РЭШ
24.	Оценка техники штрафного броска	1	РЭШ
25.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики).	1	РЭШ
26.	Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе	1	РЭШ
27.	ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики)	1	РЭШ
28.	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе.	1	РЭШ
29.	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	РЭШ
30.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1	РЭШ
31.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики).	1	РЭШ
32.	Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1	РЭШ
33.	ОРУ без предмета. (У)	1	РЭШ
34.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики)..	1	РЭШ
35.	Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.	1	РЭШ
36.	Лазание по канату в три приема .	1	РЭШ
37.	Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики)	1	РЭШ
38.	Оценка техники выполнения акробатических элементов	1	РЭШ
39.	Лазание по канату в три приема .	1	РЭШ
40.	Оценка техники выполнения акробатических элементов	1	РЭШ
41.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. (У)	1	РЭШ
42.	Оценка техники выполнения акробатических элементов	1	РЭШ
43.	Раздел : Лыжи 22 часа Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	РЭШ
44.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	РЭШ
45.	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1	РЭШ
46.	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.	1	РЭШ
47.	Подъем елочкой на склоне 45°.	1	РЭШ
48.	Спуск в стойке торможения «плугом». Подъем елочкой на склоне 45°.	1	РЭШ
49.	Коньковый ход.	1	РЭШ
50.	Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученным элементам по лыжам.	1	РЭШ

51.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	РЭШ
52.	Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости	1	РЭШ
53.	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости.	1	РЭШ
54.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	РЭШ
55.	Совершенствование техники конькового хода.	1	РЭШ
56.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	1	РЭШ
57.	Совершенствование техники конькового хода	1	РЭШ
58.	Совершенствование техники выполнения конькового хода.	1	РЭШ
59.	Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах	1	РЭШ
60.	Учет техники одновременного безшажного хода	1	РЭШ
61.	Совершенствование техники выполнения конькового хода.	1	РЭШ
62.	Применение хода в зависимости от рельефа местности.	1	РЭШ
63.	Оценка техники выполнения конькового хода.	1	РЭШ
64.	Прохождение дистанции 3,0 км на время	1	РЭШ
65.	Раздел :Волейбол 10 часов Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком.	1	РЭШ
66.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Имитация передачи мяча	1	РЭШ
67.	Передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками.	1	РЭШ
68.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.	1	РЭШ
69.	Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.	1	РЭШ
70.	Высокая прямая подача.	1	РЭШ
71.	Совершенствование нижней прямой подачи.	1	РЭШ
72.	Совершенствование высокой прямой подачи.	1	РЭШ
73.	Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.	1	РЭШ
74.	Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика игры.	1	РЭШ
75.	Раздел :Баскетбол : 11 часов Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	РЭШ
76.	Штрафной бросок. Оценка техники броска одной рукой от плеча	1	РЭШ
77.	Оценка техники штрафного броска Учебная игра. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1	РЭШ
78.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	РЭШ
79.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1	РЭШ
80.	Бросок мяча в кольцо после ведение в два шага. Учебная игра.	1	РЭШ
81.	Оценка техники штрафного броска Учебная игра.	1	РЭШ
82.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	РЭШ
83.	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением	1	РЭШ
84.	Учет броска мяча в кольцо после ведение в два шага. Учебная игра.	1	РЭШ
85.	Учет штрафного броска.	1	РЭШ
86.	Раздел : Легкая атлетика : 20 часов	1	РЭШ

Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике.			
Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.			
87.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,8 км.	1	РЭШ
88.	Преодоление полосы препятствий. Футбол.	1	РЭШ
89.	Высокий старт. Эстафетный бег.	1	РЭШ
90.	Метание мяча с 4-х шагов разбега.	1	РЭШ
91.	Бег 60 м. (У) Метание мяча с 4-5 шагов	1	РЭШ
92.	Передача эстафетной палочки. Финиширование.	1	РЭШ
93.	Метание мяча с 4-х шагов разбега.	1	РЭШ
94.	Развивать выносливость в беге до 3 км.	1	РЭШ
95.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	РЭШ
96.	Бег 2000 м на результат.	1	РЭШ
97.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	РЭШ
98.	Челночный бег 3x10 м учет.	1	РЭШ
99.	Бег на 60 м. Учет.		
100-102	Резерв		

Приложение 2

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

№ урока	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		