

МБОУ Заборьевская СШ
Демидовского района Смоленской области

Принято
на заседании
пед. совета
Протокол № 1от
«30» августа 2022 г



Рабочая программа

По курсу Физическая культура 8 класс

Количество часов – 102, в неделю – 3 час.

Учебник: Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций: В. И. Лях-
5-е изд. – М.: Просвещение, 2017.

Учитель: Азарнёва Юлия Сергеевна

Заборье, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет: физическая культура

Класс: 8

Всего часов на изучение программы: 102

Количество часов в неделю: 3 часа (в каждом классе)

Рабочая программа по физической культуре в 8 классах разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.В. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» (автор - В.И. Лях), 2014.

Цель: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 5-9 КЛАССА

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания,

планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения,

профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Гимнастика

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Раздел «Легкая атлетика с элементами кроссовой подготовки и ОФП»

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. ***Совершенствование навыков бега.*** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Модуль 4. Вариативный блок.

Раздел «Волейбол»

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой. Прямой нападающий удар. Обманные движения. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Бадминтон»

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Упражнения с ракеткой, имитационные удары ракеткой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча ракеткой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Передача и ловля валанчика с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Тематическое планирование 5-9 классы

№ п/п	Модуль	Раздел	Классы				
			5	6	7	8	9
	Лёгкая атлетика	Легкая атлетика с элементами кроссовой подготовки и ОФП	24	24	24	24	24
	Спортивные игры	Баскетбол	22	22	22	22	22
		Футбол	20	20	20	20	20
	Гимнастика	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
	Вариативная часть	Волейбол	16	16	16	16	16
		Бадминтон	8	8	8	8	8
ИТОГО			102	102	102	102	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5-9 классы

Выпускник 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;

- 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 легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование 8 классы

№ п/п	Тема урока	Дата
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в спортивном зале. История проведения соревнований по данному виду спорта	2.09
2.	Легкоатлетическая терминология. Экспресс-тесты	6.09
3.	Основы ходьбы и бега. Основные правила проведения соревнований	8.09
4.	Метание малого мяча на дальность. Контроль развития координационных и силовых качеств	9.09
5.	Характеристика беговых и технических видов легкой атлетики. Высокий старт	13.09
6.	Бег 60 метров. Контроль развития скоростных качеств	15.09
7.	Легкоатлетические эстафеты	16.09
8.	Прыжок в длину с места. Контроль развития скоростно-силовых качеств	20.09
9.	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	22.09
10.	Развитие выносливости Бег 1000 м	23.09
11.	Прыжки и многоскоки	27.09
12.	Развитие выносливости Бег 2000м	29.09
13.	Баскетбол. Инструктаж по мерам безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игра	30.09
14.	Ведение мяча на месте и в движении. Правила игры.	4.10
15.	Эмблемы баскетбольных клубов России. Ловля мяча	6.10
16.	Передача мяча в движении и на месте.	7.10
17.	Передача мяча с изменением скорости и направления движения.	11.10
18.	Передача одной рукой снизу	13.10
19.	Передача одной рукой снизу в движении. Контроль развития координационных качеств и точности	14.10
20.	Передача одной рукой от плеча по высокой траектории	18.10
21.	Ловля и передача мяча в парах при движении	20.10
22.	Круговая тренировка. Учебная игра.	21.10
23.	Передача мяча при встречном движении	25.10
24.	Передача на месте при встречном движении	27.10

25.	Бросок от головы. Контроль развития точности и силовых качеств	28.10
26.	Бросок снизу двумя руками	8.11
27.	Техника поворотов и стоек при имитации игры.	10.11
28.	Ловля мяча в усложненных условиях.	11.11
29.	Передача мяча в усложненных условиях .	15.11
30.	Способы передвижения и основы технических приемов.	17.11
31.	Индивидуальные защитные действия	18.11
32.	Ловля и передача мяча в усложненных условиях. Контроль развития силовых и координационных качеств	22.11
33.	Индивидуальные защитные действия – перехват мяча	24.11
34.	Круговая тренировка (баскетбол)	25.11
35.	Футбол. Инструктаж по мерам безопасности на уроках футбола. Терминология в футболе. Правила игры	29.11
36.	История развития данного вида спорта. Основные правила проведения соревнований	1.12
37.	Удар по мячу внешней частью подъёма.	2.12
38.	Удар по мячу внешней частью подъёма. Упражнения для развития скоростных способностей	6.12
39.	Удар носком	8.12
40.	Удар носком. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	9.12
41.	Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель.	13.12
42.	Передача мяча партнеру в движении. Правила игры и судейства.	15.12
43.	Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы.	16.12
44.	Удар серединой лба на месте. Упражнения для развития координационных способностей	20.12
45.	Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъема, носком и бедром.	22.12
46.	Способы выполнения отбора мяча остановкой. Оказание первой помощи при травмах и ушибах	23.12
47.	Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку.	27.12
48.	Комбинации элементов техники перемещения и владения мячом	29.12
49.	Обманные движения (финты): уходом, «ударом» ногой, «Ударом головой».	30.12
50.	Удар по воротам с 11 метров. Закаливание	12.01
51.	Ведение мяча в различных направлениях с пассивным сопротивлением защитника	13.01
52.	Штрафной удар по воротам. Контроль силовых качеств и точности. Учебная игра.	17.01

53.	Ведение мяча с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	19.01
54.	Учебная игра.	20.01
55.	Гимнастика. Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики. История развития данного вида спорта	24.01
56.	Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности	26.01
57.	Строевые упражнения. Повороты в движении	27.01
58.	Висы и упоры	31.01
59.	Висы и упоры. Личная гигиена при занятиях гимнастикой	2.02
60.	Акробатика. Длинный кувырок. «Мост»	3.02
61.	Акробатика. Стойка на голове и руках. Поворот в упор стоя на одном колене	7.02
62.	Опорные прыжки. Профилактика травматизма	9.02
63.	Опорные прыжки.	10.02
64.	Упражнения для развития гибкости	14.02
65.	Акробатическая комбинация.	16.02
66.	Акробатическая комбинация. Контроль развития координационных качеств	17.02
67.	Волейбол. Инструктаж по мерам безопасности на уроках волейбола	21.02
68.	История развития волейбола в России. Стойки и передвижения	24.01
69.	Передача мяча над собой	28.02
70.	Отбивание мяча кулаком через сетку	2.03
71.	Приём подачи. Упражнения для развития скоростных способностей	3.02
72.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	7.03
73.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Контроль развития координационных качеств и точности	9.03
74.	Правила игры и судейства в волейболе. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	10.03
75.	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	14.03
76.	Передача мяча снизу в усложненных условиях	16.03
77.	Легендарные спортсмены волейбола. Нижняя прямая подача мяча.	17.03
78.	Нижняя прямая подача мяча. Контроль развития точности и силовых качеств	21.03
79.	Тактические действия игры в волейбол	23.03
80.	Круговая тренировка (волейбол)	24.03
81.	Нижняя прямая подача мяча. Предупреждение травматизма	4.04
82.	Прямой нападающий удар. Контроль развития координационных качеств и точности	6.04
83.	Бадминтон. Инструктаж по мерам безопасности на уроках бадминтона.	7.04

	Правила и тактика игры.	
84.	Стойка игрока. Перемещения. Разновидности подач.	11.04
85.	Судейство игры в бадминтон. Плоская подача. Короткая подача.	13.04
86.	Прием воланчика снизу, сверху Учебная игра.	14.04
87.	Удары сверху, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.	18.04
88.	Различные виды подач. Контроль развития координационных и силовых качеств	20.04
89.	Тактика игры. Учебная игра.	21.04
90.	Разновидности ударов в бадминтоне. Игра в парах.	25.04
91.	Легкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в спортивном зале Преодоление препятствий	27.04
92.	Метание малого мяча на дальность. Контроль развитие координационных и силовых качеств	28.04
93.	Разновидности бега и прыжков Бег в равномерном темпе 15 мин.	4.05
94.	Бег 60метров. Контроль развитие скоростных качеств	5.05
95.	Бег по повороту, виражный бег.	11.05
96.	Прыжок в длину с места. Контроль развития скоростно-силовых качеств	12.05
97.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие силовых способностей и прыгучести.	16.05
98.	Итоговое тестирование	18.05
99.	Промежуточная аттестация. Комбинированный контроль.	19.05
100.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие силовых способностей и прыгучести.	23.05
101.	Метание гранаты на дальность.	25.05
102.	Итоговый урок.	26.05