

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО
К.Ф.Зейнетдинов

от « 27» 08.2021 г

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Н.М.Гончарова

от « 30» __ 08.2021 г

Утверждаю
Директор школы
Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08.2021 г.

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 8 класса на 2021 - 2022 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения учебного предмета физическая культура

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

Выпускник 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,
способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Культурно-исторические основы Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Приёмы закаливания. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

Волейбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. Тактика игры.

Баскетбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Броски с места и с остановкой на 2 шага. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.

Гимнастика Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика.

Лёгкая атлетика Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Бег на средние дистанции. **Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.

Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведения соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. .Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Повторить попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанций 4 км. Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	Раздел «легкая атлетика»	18ч			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.		фронтальный		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег		фронтальный		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег		фронтальный		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег		фронтальный		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег		фронтальный		
6	Спринтерский бег, эстафетный бег		фронтальный		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
8	Спринтерский бег, эстафетный бег		Контрольный урок		

9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		текущий		
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		фронтальный		
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		фронтальный		
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		фронтальный		
13	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		фронтальный		
14	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		фронтальный		
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.		текущий		
16	Бег на средние дистанции.		текущий		
17	Баскетбол. Бег на средние дистанции.		текущий		
18	Баскетбол. Бег на средние дистанции.		текущий		
	Раздел «Спортивные игры»	9ч			
19	Баскетбол.Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос		
20.	Баскетбол.		фронтальный		
21.	Баскетбол.		текущий		
22.	Баскетбол.		текущий		

23.	Баскетбол.		текущий		
24.	Баскетбол.		текущий		
25.	Баскетбол.		текущий		
26.	Баскетбол.		текущий		
27.	Баскетбол.		текущий		
	Раздел «Гимнастика»	21ч			
28.	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос		
29.	Висы. Строевые упражнения.		фронтальный		
30.	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
31.	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
32.	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
33.	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
34.	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
35.	Опорный прыжок.		текущий		
36.	Опорный прыжок.		текущий		
37.	Опорный прыжок.		текущий		
38.	Опорный прыжок.		текущий		
39.	Опорный прыжок.		текущий		
40.	Опорный прыжок.		текущий		
41.	Опорный прыжок.		Контрольный урок		
42.	Акробатика.		текущий		
43.	Акробатика.		фронтальный		
44.	Акробатика.		текущий		
45.	Акробатика.		текущий		
46.	Акробатика.		текущий		
47.	Акробатика..		текущий		
48.	Акробатика.		Контрольный урок		
	Раздел»Лыжная подготовка»	24ч			
49.	Инструктаж по Т.Б.Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		Фронтальный опрос		

50.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		текущий		
51.	Повторение попеременного двухшажного хода.		текущий		
52.	Повторение попеременного двухшажного хода.		текущий		
53.	Попеременный четырехшажный ход.		текущий		
54.	Попеременный четырехшажный ход.		Контрольный урок		
55.	Одновременный одношажный ход.		текущий		
56.	Одновременный одношажный ход.		текущий		
57.	Одновременный бесшажный ход.		текущий		
58.	Одновременный бесшажный ход.		текущий		
59.	Одновременный бесшажный ход.		Контрольный урок		
60.	Одновременный одношажный коньковый ход.		текущий		
61.	Одновременный одношажный коньковый ход.		текущий		
62.	Одновременный одношажный коньковый ход.		текущий		

63.	Прохождение дистанций 4 км.		Контрольный урок		
64.	Прохождение дистанций 4 км.		текущий		
65.	Прохождение дистанции 3 км.		текущий		
66.	Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .		текущий		
67.	Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .		текущий		
68.	Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .		текущий		
69.	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
70.	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
71.	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
72.	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
	Раздел «Волейбол»	9ч			
73.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос		
74.	Стойки и передвижения, повороты, остановки		текущий		
75.	Прием и передача мяча.		текущий		
76.	Прием и передача мяча.		текущий		

77.	Нижняя подача мяча.		текущий		
78.	Нижняя подача мяча.		Контрольный урок		
79.	Нижняя подача мяча.		текущий		
80.	Развитие координационных способностей.		текущий		
81.	Тактика игры.		текущий		
	Раздел» Кроссовая подготовка»	11ч			
82.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос		
83.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
84.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
85.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
86.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий .		текущий		
87.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		Контрольный урок		
88.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
89.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий .		текущий		
90.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
91.	Бег по пересечённой местности,		текущий		

	преодоление препятствий.				
92.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
	Раздел»Легкая атлетика»	10ч			
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
95.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег		Контрольный урок		
98.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
99.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
100.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
101.	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса по физической культуре

1. Рабочие программы по физической культуре 5-9 класс под ред. Лях В.И.
2. Учебник «Физическая культура 8-9 класс» под ред. Лях В.И.
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2013 – 2018 гг.);
4. «Физическая культура»-Методические рекомендации 8-9 класс. Пособие для учителей. Под ред Лях В.И. .М.»Просвещение» 2015г.

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая

щит баскетбольный игровой

стойки волейбольные

сетка волейбольная

мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

набор для подвижных игр

скакалки

комплект матов гимнастических, гимнастический подкидной мостик

обручи пластиковые

флажки

рулетка измерительная

набор инструментов для подготовки прыжковой ямы

лыжи