

Частное общеобразовательное учреждение
«РЖД лицей №12»

Утверждена приказом директора
РЖД лицея № 12 № 117 от 28.08.2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 8 класса
основное общее образование
уровень (базовый)
на 2023— 2024 учебный год

Составитель:
Мухаметшина Лидия
Николаевна,
учитель физической культуры
высшая квалификационная
категория

Тайшет, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
3. Учебный план РЖД лицея №12 на 2023-2024 учебный год.
4. Положение о рабочей программе РЖД лицея №12
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 8-9 классы - М.: Просвещение, 2020г.
Программа рассчитана в 8 классе на 68ч., по 2 ч. в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и в сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

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

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

– владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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.

В области эстетической культуры:

– красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

– хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

– культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

– владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

– понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

– понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

– уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

– рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

– знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

– понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

– восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

– 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

– знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

– 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.

В области нравственной культуры:

– способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

– способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

– умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

– способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

– способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

– способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик 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.

Ученик 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.

8 класс

Содержание учебного курса

В программе приведено примерное распределение программного материала. При этом в том или ином разделе базовой части программы может быть увеличено или уменьшено количество часов в зависимости от материально-технической базы школы, специализации учителя физкультуры, потребностей обучающихся в физической активности, уровня их двигательной и специальной подготовленности.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

1. История возникновения и формирования физической культуры.
2. Физическая культура и Олимпийское движение в России. (СССР)

Физическая культура (основные понятия)

1. Физическое развитие человека.
2. Совершенствование физических качеств.
3. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
5. Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека.

1. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

2. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
3. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
4. Восстановительный массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт. пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика

Практические знания

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Теоретические знания

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Волейбол

Практические знания по волейболу

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча:

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.

Закрепление техники владения мячом.

Совершенствование координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Теоретические знания

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Практические знания.

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Совершенствование двигательных способностей.

Освоение общеразвивающих упражнения с предметами.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), эспандеров.

Освоение висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Развитие силовых способностей.

Совершенствование силовых способностей. (Лазанье по канату.Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами).

Теоретические знания

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Лыжная подготовка

Практические знания.

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Теоретические знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Практические знания по баскетболу

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча.

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом.

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину. Взаимодействие двух (трех) игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Теоретические знания

Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	5	6	7	8	9
---	----------------------------	---	---	---	---	---

п/п						
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока				
3	Физическое совершенство	-	-	-	68	-
3.1	Легкая атлетика	-	-	-	15	-
3.2	Спортивные игры (волейбол)	-	-	-	14	-
3.3	Гимнастика с элементами акробатики	-	-	-	12	-
3.4	Лыжная подготовка	-	-	-	14	-
3.5	Спортивные игры (баскетбол)	-	-	-	13	-
3.6	Общеобразовательные упражнения	Входят в компонент уроков				
Итого часов		-	-	-	68	-

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год.

8 класс

Общее количество часов: 68ч.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактич.
Раздел 1: Легкая атлетика				
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой, легкой атлетикой	1		
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	1		
3.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м). Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		
4.	Метание мяча 150 гр. на дальность. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат	1		
5.	Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Бег на средние дистанции	1		
6.	Бег по пересеченной местности	1		
Раздел № 2: Волейбол				
7.	Техника безопасности на занятиях по волейболу	1		
8.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		
9.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Правила и организация игры	1		
10.	Передача мяча сверху, прием мяча снизу, нижняя прямая подача. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий	1		
11.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1		
12.	К. У.- нижняя прямая подача в заданные зоны площадки	1		
13.	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	1		
14.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Поддачи. Прием	1		

	мяча двумя руками снизу после подачи			
15.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (координационных и кондиционных) способностей	1		
16.	Прямой нападающий удар. Жесты судей.	1		
17.	Техника безопасности по волейболу. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2	1		
18.	Совершенствование техники игры в игровых ситуациях. Игра по правилам	1		
19.	Совершенствование элементов техники игры. Игра по правилам	1		
20.	Контрольная игра	1		
Раздел 3: Гимнастика				
21.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Олимпиада современности: странички истории.	1		
22.	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1		
23.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. К.У.-подтягивания из вися.	1		
24.	Строевые приемы. Опорный прыжок. Страховка и помощь во время занятий.	1		
25.	Адаптивная физическая культура как система занятий ф/у по укреплению и сохранению здоровья, коррекция осанки. Опорный прыжок: (м)-прыжок согнув ноги, (д)- прыжок боком с поворотом на 90.	1		
26.	О.Р.У. с гантелями. Базовые виды спорта школьной программы (гимнастика).	1		
27.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика). (М)-кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырки вперед и назад; (Д)-" мост" и поворот в упор стоя на одном колене.	1		
28.	Акробатические упражнения. (М)- длинный кувырок, стойка на голове. (Д)- упражнение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1		
29.	Акробатическая комбинация. Совершенствование гибкости и силовых способностей.	1		
30.	Упражнения в парах на равновесие. Развитие координационных способностей.	1		
31.	Развитие гибкости. Тест на гибкость. Эстафеты.	1		
32.	Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два, три приема	1		
Раздел № 4: Лыжная подготовка				
33.	Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних знаний.	1		
34.	Повторить способы ходов на лыжах, спусков и подъемов в гору, поворотов на месте и в движении	1		
35.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Способы ходов на лыжах.	1		
36.	Учить стартовому варианту одновременного одношажного хода.	1		

37.	Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
38.	Совершенствование техники стартового варианта одновременного одношажного хода. Разучить технику торможения и поворота «плугом».	1		
39.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный одношажный ход и попеременный двухшажный ход.	1		
40.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий Прохождение дистанции до 3 км.	1		
41.	Виды лыжного спорта. К.У.- техника стартового варианта одновременного одношажного хода	1		
42.	Разучить технику конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км.	1		
43.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
44.	Проверить технику торможения «плугом» с последующим переходом на поворот «плугом».	1		
45.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Совершенствование техники конькового хода	1		
46.	Контрольное упражнение – прохождение дистанции 3 км. Вырабатывать навыки смены способов прохождения дистанции в зависимости от рельефа местности	1		
Раздел № 5: Баскетбол				
47.	ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу. Появление первых примитивных игр и физических упражнений	1		
48.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передачи и ловля мяча на месте. Игра	1		
49.	Ведение. Ловля и передача мяча в движении. Основные понятия, применяемые в теории физической культуры и спорта	1		
50.	Броски мяча с места и после ведения. Штрафной бросок.	1		
51.	Остановка прыжком. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке	1		
52.	Основные понятия, применяемые в теории физической культуры и спорта.	1		
53.	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Индивидуальная защита. Вырывание, выбивание мяча, перехват	1		
54.	Личная защита. Передачи мяча в движении с сопротивлением.	1		
55.	Техника безопасности. Позиционное нападение со сменой места	1		
56.	Нападение быстрым прорывом (3*2).	1		
57.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину	1		
59.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
59.	Оценка знаний учащимися правил игры и выполнения техники игры в игровых ситуациях.	1		
Раздел 6: Легкая атлетика				
60.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований в прыжках.	1		

61.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	1		
62.	Прыжок в высоту на результат. Развитие выносливости.	1		
63.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			
64.	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из различных положений.	1		
65.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. К. У. –бег 60 м	1		
66.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1		
67.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Футбол.	1		
68.	Бег на 2000м. и 3000м. Развитие выносливости.	1		