

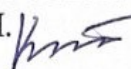
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Лицей «Ковчег- XXI»**


РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
физической культуры
Пр. №1
30.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

председатель
Управляющего Совета
Курбатов Р. И. 
Пр. №1
от 30.08. 2023

УТВЕРЖДЕНО

заместитель
директора по УВР
Гусев А.Н. 
№ 3/у от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

разработчики программы:

методическое объединение учителей
физической культуры

Красногорск, 2023

Планируемые результаты изучения программы.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, выполняют простейшие упражнения типа зарядки. Так же помогают в судействе, привлекаются к работе в качестве контролеров и помощи в организации занятий, сдают устные рефераты.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*дозировка*).

Спортивные игры.

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.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых

способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Распределение учебных часов

№ п/п	Основные разделы (темы)	Используемые дидактические материалы	Кол-во учебных часов на раздел
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	-Спортивный игры/ред. Э.Найминова-2015 - Макаров А.Н. Легкая атлетика.- М.,2009 - Спортивные игры на уроке физкультуры О. Листов.-М.,2011 -Спорт в школе Космин А.П., Паршикова , Ю.П.Пузыря.- М.,2013	16
3.	Легкая атлетика		35
4.	Спортивные игры		17
	Итого:		68

Практическая часть программ

-зачеты - 23

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Программный материал	Кол-во часов		
			По плану	Домашнее задание
1	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике, спортивным играм. Спринтерский бег.	1	01.09-02.09	Утренняя гимнастика

	Эстафетный бег.			
2	Спринтерский бег. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	01.09- 02.09	Утренняя гимнастика
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Дистанция 400 м.	1	05.09- 09.09	Утренняя гимнастика
4	Спринтерский бег. Бег с низкого старта 30 м (зачет).	1	05.09- 09.09	Утренняя гимнастика
5	Спринтерский бег. Совершенствование техники низкого старта.	1	12.09- 16.09	Утренняя гимнастика
6	Спринтерский бег. Бег с низкого старта 60 м (зачёт).	1	12.09- 16.09	Утренняя гимнастика
7	Бег с высокого старта 200 м (зачёт).	1	19.09- 23.09	Утренняя гимнастика
8	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	19.09- 23.09	Утренняя гимнастика
9	Совершенствование техники метания малого мяча. Броски набивного мяча (зачет).	1	26.09- 30.09	Утренняя гимнастика
10	Прыжки в длину с места (зачёт).	1	26.09- 30.09	Утренняя гимнастика
11	Совершенствование техники метания малого мяча. Броски набивного мяча (зачёт).	1	26.09- 30.09	Утренняя гимнастика
12	Закрепление техники высокого старта. Бег 1000 м. с учетом времени (зачет).	1	10.10- 14.10	Утренняя гимнастика
13	Метание малого мяча (зачёт).	1	10.10- 14.10	Утренняя гимнастика
14	Совершенствование техники высокого старта. Бег на средние дистанции.	1	17.10- 21.10	Утренняя гимнастика

15	Круговая тренировка с мячами.	1	17.10-21.10	Утренняя гимнастика
16	Закрепление техники высокого старта. Бег 1000 м с учетом времени (зачёт).	1	24.10-28.10	Утренняя гимнастика
17	Бег 1500 м без учета времени.	1	24.10-28.10	Утренняя гимнастика
18	Эстафета с элементами беговых и прыжковых упражнений.	1	31.10-04.11	Утренняя гимнастика
19	Круговая тренировка с мячами.	1	31.10-04.11	Утренняя гимнастика
20	Совершенствование техники прямой подачи сверху.	1	08.11-13.11	Утренняя гимнастика
21	Техника прямой подачи сверху (зачёт).	1	08.11-13.11	Утренняя гимнастика
22	Работа в парах, в тройках.	1	21.11-25.11	Утренняя гимнастика
23	Совершенствование техники челночного бега 5x10. Висы (Зачет).	1	21.11-25.11	Утренняя гимнастика
24	Техника челночного бега 5x10 (зачёт).	1	28.11-02.12	Утренняя гимнастика
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики, акробатики. Комплекс ОРУ.	1	28.11-02.12	Утренняя гимнастика
26	ОРУ. Совершенствование техники кувырков и стоек.	1	05.12-09.12	Утренняя гимнастика
27	ОРУ. Совершенствование техники кувырков и стоек.	1	05.12-09.12	Утренняя гимнастика

28	ОРУ. М: Техника длинного кувырка вперед (зачёт), Д: Техника кувырка назад в полушпагат (зачёт).	1	12.12-16.12	Утренняя гимнастика
29	ОРУ. Совершенствование техники акробатической комбинации из 4х элементов.	1	12.12-16.12	Утренняя гимнастика
30	ОРУ. Техника акробатической комбинации из 4-х элементов (зачёт).	1	19.12-23.12	Утренняя гимнастика
31	ОРУ. М: Совершенствование техники стойки на голове. Д: “мост” из положения стоя.	1	19.12-23.12	Утренняя гимнастика
32	ОРУ. М: Техника стойки на голове (зачёт). Д: Техника “моста” из положения стоя (зачёт).	1	26.12-30.12	Утренняя гимнастика
33	ОФП. Совершенствование техники акробатического элемента “колесо”.	1	26.12-30.12	Утренняя гимнастика
34	ОФП. Техника акробатического элемента “колесо” (зачёт).	1	09.01-13.01	Утренняя гимнастика
35	Закрепление техники изученных элементов.	1	09.01-13.01	Утренняя гимнастика
36	Общая физическая подготовка (зачет).	1	16.01-20.01	Утренняя гимнастика
37	Совершенствование техники опорных прыжков.	1	16.01-20.01	Утренняя гимнастика
38	Совершенствование техники опорных прыжков.	1	23.01-27.01	Утренняя гимнастика
39	Техника опорных прыжков (зачёт).	1	23.01-27.01	Утренняя гимнастика

40	Прохождение полосы препятствий.	1	30.01-03.02	Утренняя гимнастика
41	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1	30.01-03.02	Утренняя гимнастика
42	Волейбол. Совершенствование техники стоек и передвижений.	1	06.02-10.02	Утренняя гимнастика
43	Волейбол. Совершенствование техники стоек и передвижений.	1	06.02-10.02	Утренняя гимнастика
44	Волейбол. Совершенствование техники поворотов и остановок.	1	13.02-18.02	Утренняя гимнастика
45	Волейбол. Совершенствование техники поворотов и остановок.	1	13.02-18.02	Утренняя гимнастика
46	Волейбол. Закрепление техники стоек, передвижений, поворотов и остановок.	1	27.02-03.03	Утренняя гимнастика
47	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	27.02-03.03	Утренняя гимнастика
48	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	06.03-10.03	Утренняя гимнастика
49	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.	1	06.03-10.03	Утренняя гимнастика
50	Волейбол. Закрепление техники приема и передачи мяча в парах.	1	13.03-17.03	Утренняя гимнастика
51	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча.	1	13.03-17.03	Утренняя гимнастика

52	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча.	1	20.03- 24.03	Утренняя гимнастика
53	Волейбол. Закрепление техники подачи мяча.	1	20.03- 24.03	Утренняя гимнастика
54	Волейбол. Тактика и техника игры.	1	27.03- 31.03	Утренняя гимнастика
55	Волейбол. Учебно- тренировочная игра.	1	27.03- 31.03	Утренняя гимнастика
56	Волейбол. Учебно- тренировочная игра.	1	03.04- 07.04	Утренняя гимнастика
57	Техника учебно- тренировочной игры волейбол (зачёт).	1	03.04- 07.04	Утренняя гимнастика
58	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми, лёгкой атлетикой.	1	17.04- 21.04	Утренняя гимнастика
59	Прыжки через скакалку (зачет).	1	17.04- 21.04	Утренняя гимнастика
60	Повторение техники низкого и высокого старта. Бег на выносливость.	1	24.04- 28.04	Утренняя гимнастика
61	Спринтерский бег. Техника бросков набивного мяча (зачёт).	1	24.04- 28.04	Утренняя гимнастика
62	Бег 60 м с низкого старта (зачёт).	1	03.05- 05.05	Утренняя гимнастика
63	Бег 200 м с высокого старта (зачёт).	1	03.05- 05.05	Утренняя гимнастика
64	Бег 1000 м с высокого старта без учета времени. Висы (зачет).	1	10.05- 12.05	Утренняя гимнастика
65	Прыжки в длину с места (зачёт).	1	10.05- 12.05	Утренняя гимнастика
66	Тройной прыжок. Совершенствован ие техники метания малого мяча.	1	15.05- 19.05	Утренняя гимнастика
67	Техника метания малого мяча (зачёт).	1	15.05- 19.05	Утренняя гимнастика

68	Спортивные игры по интересам.	1	22.05- 26.05	Утренняя гимнастика
----	-------------------------------	---	-----------------	---------------------