

**Частное общеобразовательное учреждение
«Городенская православная гимназия»**

Утверждаю

Директор гимназии, протоиерей:

_____/Злобин А.А./

Приказ № 35 от «30» июня 2023 г

Рабочая учебная программа

по физической культуре

8 класс

на 2023-2024 учебный год

Составлена на основе программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы».

Программу подготовил
Преображенский Андрей Константинович,
учитель физической культуры

с. Городня

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса для 8 класса по физической культуре составлена на основе программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы»

Программа составлена на основе:

- Фундаментального ядра содержания общего образования / под. ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 59 с. – (Стандарты второго поколения);

- Требований к результатам среднего общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения - ФГОС ООО, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897), а также в соответствии с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам, также с учетом требований ФГОС ООО (для 5 – 9 классов). Рабочая программа написана в соответствии с Образовательной программой ЧОУ «Городенская Православная гимназия».

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в 8 классе.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умение).

Основные задачи направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и на привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие двигательных качеств;
- формирование основ знаний о личной гигиене;
- выработку представлений о физической культуре личности и о приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям;
- выработку организаторских навыков;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможно успешной адаптации к жизни в человеческом обществе и эффективного осуществления трудовой деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- воспитание физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;

- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- способы самоконтроля;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, используя их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельно занятия по развитию основных физических способностей, по коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма;
- управлять своими эмоциями (с взрослыми, сверстниками), владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности;

Демонстрировать:

8 класс

Контрольные упражнения	Мал. «5»	Мал. «4»	Мал. «3»	Дев. «5»	Дев. «4»	Дев. «3»
Прыжки в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
Бег 60м с низкого старта	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Прыжки в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
Метание мяча 150г с разбега	40	35	28	27	22	18
Бег 2000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Прыжки через скакалку за 1 мин	115	105	100	125	115	110

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250
			15	1100	1150-1250	1500	900	950-1100	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (102 ч.)

Основы знаний (в процессе уроков)

Комплекс УГГ. Страховка, самостраховка.

Двигательный режим в период каникул. Правило поведения на воде.

Волейбол (20 ч.)

Техника безопасности. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.

Гимнастика (24 ч.)

Техника безопасности. Повороты, движения направо- налево. Команда «Прямо!». Комплекс упражнений типа зарядки (8-10 упр.),с гимнастическими скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами, с гантелями 2-3 кг., на гимнастических скамейках. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатика. Длинный кувырок прыжком с места. Стойка на голове и руках. Соединение из 3-4 элементов (мал.). Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед- назад (слитно). С моста переход на одно колено. Соединение из 3-4 элементов (дев.). Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Вис на под коленках,

опускание в упор присев. Соединение из 2-3 элементов. Переворот в упор махом и толчком (мал.). Равновесие. Шаги «Польки» на бревне высота 110 см. Шаги со взмахом ног и хлопками. Соскок с бревна прогнувшись (дев.). Лазание в 2 приема техника, в 3 приема на скорость (мал.). Опорные прыжки, согнув ноги через коня в ширину высота 110 см. (мал.). Боком через коня с поворотом на 90 градусов (дев.). Подтягивание 9-7-5 раз (мал.). Поднимание туловища 15-10-6 раз (дев.).

Легкая атлетика (34 ч.)

Техника безопасности. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м. с низкого старта. Прыжки длину с разбега. Метание мяча 150 гр. с разбега. Бег 2000 м. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Низкий старт «с преследованием». Медленный бег до 7 мин. Игра «Лапта».

Лыжная подготовка (24 ч.) Техника безопасности. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. Поворот плугом. Спуски с поворотами. Прохождение дистанции до 4 км. Гонка на дистанции 1 км. 5.30-6.00-7.00 с. (мал.). 6.00-6.30-7.30 с. (дев.).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Общее количество – 102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Название темы (раздела), урока	Кол. час.	Примечание
	І четверть		І четв.
	Раздел: Лёгкая атлетика	14	(24 ч.)
1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2 мин.	1	
2	Совершенствование старта и стартового разгона. Бег по дистанции, эстафетный бег, развитие скоростных качеств.	1	
3	Совершенствование старта и стартового разгона. Развитие скоростных качеств. Прыжковые упражнения. Бег 5 мин. с ускорениями.	1	
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6 мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1	
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7 мин. с ускорениями до 80 м. Повторение прыжка в длину с места.	1	
6	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8 мин. с ускорениями до 80 м.	1	
7	Повторение техники метания мяча с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 8 мин. с ускорениями до 100 м.	1	
8	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Бег до 9 мин. с ускорениями по 80 – 100 м. Бег по дистанции, финиширование, эстафетный бег (круговая эстафета).	1	
9	Прыжок в длину с места – учёт результата. Совершенствование метания мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин.	1	
10	Многоскоки. Бег в медленном темпе 10 мин. с ускорениями по 100 м, 2-3 раза. Метание малого мяча.	1	
11	Учёт результата в беге на 60 метров. Бег в медленном темпе до 5 мин. Совершенствование метания мяча с разбега на дальность.	1	
12	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов (зачет). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег до 10 мин.	1	

13	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. (д.), 2000 м. (м.). Специальные беговые упражнения. Правило соревнований, развитие выносливости.	1	
14	Кросс (зачет). Игры по выбору детей.	1	
	Раздел: спортивные игры. Волейбол.	10	
15	Волейбол. Подвижные игры с мячом. Общеразвивающие упражнения с волейбольным мячом. Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафета с элементами волейбола.	1	
16	Волейбол. Общеразвивающие упражнения с волейбольным мячом. Передвижения. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафета с элементами волейбола.	1	
17	Волейбол. Взаимодействие игроков. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнера.	1	
18	Волейбол. Подвижные игры с мячом. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнера.	1	
19	Волейбол. Сочетание передачи и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача.	1	
20	Волейбол. Работа над верхней и нижней передачей. Исправление ошибок. Передача мяча двумя руками сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	
21	Волейбол. Подвижные игры с мячом. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках через зону и в зоне через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра по упрощенным правилам.	1	
22	Волейбол. Теория: влияние взаимодействия на игру. Двусторонняя игра.	1	
23	Волейбол. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	1	
24	Волейбол. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Итоги четверти.	1	
	II четверть Раздел: Гимнастика	24	2 четв. (24 ч.)
1/25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Учить кувыркам вперед и назад слитно. Упражнения на бревне.	1	
2/26	Возможности работы на бревне и на брусьях. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Повторить комплекс ОРУ. Лазание по канату.	1	
3/27	Силовая подготовка. Закрепление упражнения в лазании, акробатике и равновесии. Разучить: длинный кувырок с места, переворот в полупагат	1	
4/28	Опорный прыжок. Разучивание стойки «прогнувшись» на голове и руках, переход с моста на одно колено. КУ – наклон вперед сидя на полу.	1	
5/29	Акробатика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.), мост и поворот в упор на одном колене (д.). Повторение изученных упражнений. Совершенствовать упражнения в равновесии, лазание по канату.	1	
6/30	Акробатика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.), мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ со скакалкой. Учёт	1	

	кувырков вперёд и назад слитно. Разучить соединение из 3-4 элементов.		
7/31	Упражнения на брусках. Совершенствование строевых упражнений. Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полу- шпагат.	1	
8/32	Упражнения на брусках. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. КУ – подтягивание, сгибание рук.	1	
9/33	Оценить: стойку на голове и руках (м), переход с моста на одно колено (д). Совершенствовать акробатическое соединение.	1	
10/34	Перекладина. Подъем переворотом в упор, толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой, подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Разучивание перевороту в упор толчком двух ног на низкой перекладине, прыжок в упор опускание в упор присев.	1	
11/35	Упражнения на брусках. Разучить: вис на подколенках - в упор присев, переворот в упор махом одной и толчком другой на высокую жердь.	1	
12/36	Контроль акробатического соединения. Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1	
13/37	Лазание по канату (зачет). Повторение и совершенствование элементов на перекладине и брусках. Учить соединению на снарядах.	1	
14/38	Упражнения на брусках. Оценить переворот в упор толчком двух ног, прыжок в упор на низкой жерди опускание в упор присев. Закрепить соединение.	1	
15/39	Акробатика: вольные упражнения. Разучивание опорного прыжка через козла в длину (м), коня (д). Совершенствовать соединение на снарядах.	1	
16/40	Закрепление опорного прыжка. Оценить – опускание в упор присев из виса на подколенках, переворот в упор.	1	
17/41	Совершенствование опорного прыжка. Преодоление препятствий. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища.	1	
18/42	Оценить соединение на снарядах. Повторение опорного прыжка. Подтягивание, поднимание туловища.	1	
19/43	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1	
20/44	Оценить технику опорного прыжка. Полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1	
21/45	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1	
22-24/46-48	Резервные уроки	3	
III четверть			
Раздел: Лыжная подготовка.		24	3 четв. (30 ч.)
1/49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику одновременных ходов.	1	
2/50	Температурный режим для лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Пройти 1км на время.	1	
3/51	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствовать одновременные ходы.	1	
4/52	Совершенствование и учёт одновременного одношажного, Прохождение до 2,5км	1	
5/53	Совершенствование и учёт одновременного двухшажного, Прохождение до 2,5км	1	
6/54	Совершенствование и учёт одновременного бесшажного ходов.	1	

	Прохождение до 2,5км		
7/55	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.	1	
8/56	Совершенствование техники подъёмов и спусков.	1	
9/57	Совершенствование поворотов, торможение на спуске.	1	
10/58	Совершенствование техники подъёма на склон.	1	
11/59	Совершенствование техники спуска в средней стойке.	1	
12/60	Совершенствование техники поворотов на спуске, торможение. Гонка на 2км.	1	
13/61	Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза.	1	
14/62	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1	
15/63	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1	
16/64	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1	
17/65	Повторение подъёма и спуска.	1	
18/66	Прохождение 3км на время.	1	
19/67	Совершенствование техники ходов на учебном круге.	1	
20/68	Совершенствование техники подъёмов и спусков.	1	
21/69	Тренировка на скорость с поворотами.	1	
22/70	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1	
23/71	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1	
24/72	Соревнования на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.	1	
	Раздел: спортивные игры. Волейбол.	6	
25-30/73-78	Учебно-тренировочные игры в волейбол.	6	
	IV четверть		
	Раздел: Лёгкая атлетика	10	4 четв. (24 ч.)
1/79	ОРУ с упражнениями для мышц спины и брюшного пресса.	1	
2/80	Строевые упражнения. Разучивание прыжка в высоту с разбега.	1	
3/81	Разучивание прыжка в высоту с разбега.	1	
4/82	Закрепление прыжка в высоту с разбега.	1	
5/83	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1	
6/84	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1	
7/85	Учёт техники и результата в прыжках в высоту. Бег до 4 мин.	1	
8/86	Повторить перестроения. ОРУ с мячами	1	
9/87	Низкий старт с преследованием.	1	
10/88	Медленный бег до 5мин. Повторить перестроения. ОРУ с мячами	1	
	Раздел: спортивные игры. Волейбол.	4	
11-14/89-92	Учебно-тренировочные игры в волейбол.	4	
	Раздел: легкая атлетика	10	
15/93	Промежуточная аттестация	1	
16/94	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. КУ – 60м.	1	
17/95	Метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 6мин	1	
18/96	Разучивание прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	
19/97	закрепление прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	
20/98	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	

21/99	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	
22/100	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	
23/101	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Учёт по метанию мяча на дальность.	1	
24/102	Подведение итогов.	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Основная литература для учителя

1. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов. – М.: Просвещение, 2016.
2. Физическая культура. 5-7 классы под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014 г.
4. Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
3. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 5-9 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс, Москва «Вако» 2006

Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.