

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ульяновска «Средняя школа № 32 »

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p>Губейдуллина С.И. _____</p> <p>Протокол № 1</p> <p>от 28.08.2024г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>_____</p> <p>Г.Р. Шарафутдинова</p> <p>30.08. 2024г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директор школы</p> <p>Л.В. Шляпкина _____</p> <p>Приказ № 140</p> <p>от 02.09. 2024г.</p>
--	--	--

**Рабочая программа**

по предмету (курсу) Физическая культура

Класс 8

на 2024-2025 учебный год

Педагог Михайлов Николай Петрович

Учитель физической культуры, квалификационная категория - 1 категория

г.Ульяновск, 2024 г

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями и дополнениями.
2. Примерной программой основного общего образования по физической культуре.
3. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 года №28
4. Основной образовательной программой основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа №32».
5. Учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа № 32» на 2024 - 2025 учебный год.
6. Календарным учебным графиком на 2024 - 2025 учебный год.

Данная рабочая программа составлена на основе:

Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы под ред. В.И. Ляха, М.; Просвещение

Учебник Физическая культура 5-6-7 класс под ред. М.Я. Виленского, М.; Просвещение

Программа рассчитана на 102 ч. в год (3 часа в неделю).

### **1. Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- ✓ способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- ✓ умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- ✓ владение умениями:
  - ✓ - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
  - ✓ - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
  - ✓ - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
  - ✓ - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  - ✓ -владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

#### **Метапредметные результаты**

- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ✓ владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

#### **Предметные результаты**

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- ✓ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ✓ профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

## 2. Содержание учебного курса

### Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

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.

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

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

#### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

#### **Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)**

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### **Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)**

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. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	33	30
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	6	16
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### 3. Тематическое планирование

№ п\п	Раздел	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	спринтерский бег	8
		прыжок в длину метание мяча	8
		бег на средние дистанции	3
		эстафетный бег	5
		бег на длинные дистанции	3
2.	Гимнастика	строевые и акробатические упражнения	6
		лазанье по канату	3
		висы и упоры упражнения со скалкой	6
		опорный прыжок упражнения с обручем	6
3.	Спортивные игры	баскетбол стойки и передвижения	6
		передачи и броски	6
		ведение мяча	6
		позиционное нападение	4
		учебная игра	2
		волейбол стойки перемещения передачи	3
		прием мяча снизу	3
		нижняя прямая подача	3
		нападающий удар	3
4.	Лыжная подготовка	попеременно двухшажный ход	6
		одновременно бесшажный ход	6
		спуски и подъемы	3
		повороты	6
		Итого:	102