

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бродковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Бориса Ивановича Конева»

РАССМОТРЕНО на
заседании ШМО
Протокол № 1
от «29» 08. 2024г.
Руководитель ШМО
_____ Г.М. Филиппова

СОГЛАСОВАНО с
заместителем
директора по УВР
_____ Ю. М. Гавричкина

УТВЕРЖДЕНО:
Директор учреждения:
_____ О.В.Попова
Приказ № 183
от «29» 08. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура »
(предмет)

для обучающихся 8 класса

«Физическая культура»
(предметная область)

основного общего образования
(уровень образования)

на 2024 - 2025 учебный год

Составитель:
Никишина И. Н.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является

приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и

регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Обще педагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы

опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов.); методы срочной информации.

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Технология дифференцированного физкультурного образования

Информационно-коммуникативные технологии

Здоровьесберегающие технологии

Деятельностные технологии обучения. (Проектная деятельность)

Технология личностно-ориентированного подхода в обучения

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

Системно-деятельностный подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

УЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКОВ

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФОП ООО модуль «Плавание», в отсутствие соответствующих условий и материальной базы заменен на изучение материалов других инвариативных модулей: «Баскетбол», «Волейбол», «Легкая атлетика». (Выписка с нормативного документа ФОП ООО- при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки», «Плавание», углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.).

Последовательность изучения тематических блоков скорректирована для обеспечения возможности реализации предметного содержания в соответствии с логикой изучения тем и с учётом образовательных потребностей и интересов обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять

карты коррекции нарушений осанки для профилактики и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Документ подписан электронной подписью

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА"**, Попова Ольга Владимировна, директор

01.10.24 06:37 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год.

Документ подписан электронно
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА"**, Попова Ольга Владимировна, директор

01.10.24 06:37 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала для учащихся 8 классов.**

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	(10) 14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
	Плавание (модуль "Плавание")	(8) 0	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	(8) 10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	(8) 10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/321

			6/
2.7	Модуль "Спорт"	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/
Итого по разделу		58	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе баскетбол, волейбол.

Тематическое планирование 8 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов.	ЭОР
1.	Знания о физической культуре.	3	
1	Физическая культура в современном обществе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	https://resh.edu.ru/
2.	Способы самостоятельной деятельности.	2	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	https://resh.edu.ru/
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	https://resh.edu.ru/
3а	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	
6	Упражнения для профилактики утомления	1	https://resh.edu.ru/
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	https://resh.edu.ru/
3б	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	58	
	Модуль «Спорт».		
	Модуль «Лёгкая атлетика»	7	
8	Бег на короткие и средние дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/
9	Бег на короткие и средние дистанции	1	
10	Бег на короткие и средние дистанции	1	
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	
12	Бег на длинные дистанции	1	
13	Бег на длинные дистанции	1	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	

	ГТО: бег на 1500 м или 2000 м		
	Модуль "Спорт"	1	
15	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/
	Модуль «Гимнастика»	8	
16	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219
17	Акробатические комбинации	1	
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
20	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
23	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/
24	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
25	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
26	Передача мяча одной рукой снизу	1	
27	Передача мяча одной рукой снизу	1	
28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
29	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
30	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
31	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
32	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
33	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
	Модуль «Зимние виды спорта»(лыжная подгот.).	10	
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
36	Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом	1	
37	Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом	1	
38	Торможение боковым скольжением	1	
39	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
40	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
42	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного	1	

	лыжного хода на другой		
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1	
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	
44	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/
45	Прямой нападающий удар	1	
46	Прямой нападающий удар	1	
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
49	Тактические действия в защите	1	
50	Тактические действия в нападении	1	
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
	Модуль «Лёгкая атлетика»	7	
54	Прыжки в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/
55	Прыжки в длину с разбега	1	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
57	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	
	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6	
61	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/
62	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
63	Правила игры в мини-футбол	1	
64	Правила игры в мини-футбол	1	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
66	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
	Модуль "Спорт"	2	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)		ct/lesson/3469/
	ВСЕГО	68	

Описание материально-технического обеспечения Рабочей программы

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
1. Материалы для ученика			
1	Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре (5 – 9 классы)	Д	
2	Физическая культура. 8-9 классы Учебник для образовательных организаций (под редакцией М.Я.Виленского.) Москва, «Просвещение» 2020г.	Г, электронный	Учебники рекомендованы Министерством образования и науки Р.Ф., входят в библиотечный фонд.
2. Материалы для учителя			
3	Физическая культура 8-9 классы. Методические рекомендации. Пособие для учителей образовательных организаций (под редакцией М.Я.Виленского.) Москва, «Просвещение» 2014г.		
4	Физическая культура 5-9классы. Тестовый контроль. Пособие для учителей образовательных организаций (под редакцией В.И.Ляха) Москва, «Просвещение» 2014г.		
3. Оборудование и приборы			
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Козёл гимнастический	Д	
3	Конь гимнастический	Д	
4	Перекладина гимнастическая (низкая)	Д	
5	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
6	Мост гимнастический	Д	

	подкидной		
7	Скамейка гимнастическая	Г	
8	Маты гимнастические	Г	
9	Мяч набивной	Г	
10	Мяч малый(теннисный)	К	
11	Скакалка	К	
12	Палка гимнастическая	К	
13	Обруч гимнастический	Г	
14	Секундомер	Д	
15	Флажки разметочные	Г	
16	Дорожка разметочная для прыжка в длину с места	Г	
17	Рулетка измерительная	Д	
18	Номера нагрудные	Г	
19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
20	Мячи баскетбольные	Г	
21	Жилетки игровые	Г	
22	Сетка волейбольная	Д	
23	Мячи волейбольные	Г	
24	Табло перекидное	Д	
25	Мячи футбольные	Г(1)	
26	Компрессор для накачивания мячей	Д	
27	Лыжный комплект	К	
28	Аптечка медицинская	Д	Средство первой помощи

Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (25 учащихся).

Условные обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр(1экз.);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Лист дополнений и изменений

[illegible]

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения для учащихся 8 класса

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	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 м, с	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	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, м	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	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 из виса (мальчики). кол-во раз: на низкой перекладине из виса лежа (девочки). кол-во раз	13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
			13						
			14						
			15						
			13						
			14				5	12-15	19
			15				5	13-15	17
							5	12-13	16

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА"**, Попова Ольга Владимировна, директор

01.10.24 06:37 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A