

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АМС Г. ВЛАДИКАВКАЗ

МБОУ СОШ № 36

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ
№36 им. К.Е. Ходова



Согласовано
зам. директора по УВР
Басиева С.К.

С.К. Басиева
" 03 " 09 20 22

Рассмотрено
на заседании МО



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 8 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год**

2022– 2023 учебный год

г. Владикавказ

УМК: Астахова В.В.

Класс: 8 «А»,»Б», »В», «Г»

Количество часов (в году): 102 ч (в неделю) 2ч

Программа составлена на основе ФГОС:

- ❖ ООО ООП МБОУ СОШ №36
- ❖ Авторской учебной программы (автора учебника, пособия)

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.

М.: Просвещение, 2019

Дополнительная литература

1. Примерные программы по учебным предметам II часть 2-3 издания «Просвещение», 2019 г.
2. Государственный, учрежденный МО РФ учебник 9-11 классы под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевич. Пособие для учителей
3. Г. В. Григорьев
4. Предметный журнал «Физическая культура в школе»

I

Планируемые результаты

Обучающийся 8 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

Обучающийся 8 класса получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА» ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 КЛАСС

I четверть

Легкая атлетика : (12ч)

Влияние л/а упражнений на систему организма .Правила соревнований в беге, прыжках и метании.

Развитие скоростно-силовых качеств: бег с ускорением (70-80м);

челночный бег (3х10)

Овладение техникой спринтерского бега(бег 30м)

Бег с ускорением(60м)

Прыжки в длину с места.

Бег на результат 60м. челночный бег; прыжки в длину с места

Контрольный: Прыжок в длину с места. Челночный бег (3х10).

Метание м/м на дальность и в цель. – (2ч)

Эстафетный бег.

Метание с 3-бшагов. Подтягивание.

Контрольный: Метание м/м на результат.

Кроссовая подготовка: (10ч)

Овладение техникой длительного бега. Бег 100м.-

Бег в равномерном темпе 6мин. Прыжки со скакалкой.

Бег в равномерном темпе 10-12мин. Спортивные игры.

Развитие выносливости: медленный бег до 2000м.

Контрольный: бег 2000м .(дев); 3000м(мал).

Национальные игры. – (3ч)

II четверть

Гимнастика с элементами акробатики: - (12ч)

Инструктаж ТБ.

Акробатика: стойка на голове и руках(мал);

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках(дев).

Развитие гибкости: наклоны сидя, стоя;

Поднимание туловища; упражнения на

гимнастической стенке; лазания по канату;

опорный прыжок через козла;

повороты в приседе на гимнастическом бревне ;

опорный прыжок в глубину с

гимнастического мостика; подтягивания на высокой, низкой перекладине;

отжимания в упоре; упр. с набивными мячами.

Знания о физической культуре: (2ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность: - (3ч)

Организция и проведение самостоятельных занятий: (2ч)

Национальные игры.- (3ч)

III четверть

Спортивные игры: (27ч)

Баскетбол:

Инструктаж по ТБ:

. Освоение техники ведения мяча: ведение в стойках; с изменением направления; ведущей, не ведущей рукой.

Освоение техники броска: броски 1-2 руками в движении после двух шагов; от головы в прыжке. Штрафной бросок.

Освоение тактики игры: нападение быстрым прорывом(3х2); позиционное нападение; личная защита;(2х2); (3х3).

Индивидуальные защитные действия: вырывание и выбивание; перехват мяча. Игра по упрощенным правилам.

Личная защита на своей половине в игровых взаимодействиях: (4х4); (5х5).
Комбинации из освоенных элементов.

Игра в баскетбол.

Волейбол:

Инструктаж по ТБ.

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах.

Стойки и перемещения игрока . Нижняя прямая передача, прием мяча;

Учебная игра

Прием мяча снизу двумя руками. Одиночный и групповой блок.

Работа в парах через сетку.

Комбинации из освоенных элементов.

Контрольный урок. Поддачи верхняя, нижняя.

Прием мяча двумя руками: верхний, нижний.

Национальные игры. —(3ч)

IV четверть

Легкая атлетика : (12ч)

Влияние л/а упражнений на систему организма .Правила соревнований в беге, прыжках и метании.

Развитие скоростно-силовых качеств: бег с ускорением (70-80м);

челночный бег (3х10)

Овладение техникой спринтерского бега(бег 30м)

Бег с ускорением(60м)

Прыжки в длину с места.

Бег на результат 60м. челночный бег; прыжки в длину с места

Контрольный: Прыжок в длину с места. Челночный бег (3х10).

Метание м/м на дальность и в цель. – (2ч)

Эстафетный бег.

Метание с 3-бшагов. Подтягивание.

Контрольный: Метание м/м на результат.

Кроссовая подготовка: (10ч)

Овладение техникой длительного бега. Бег 100м.-

Бег в равномерном темпе 6мин. Прыжки со скакалкой.

Бег в равномерном темпе 10-12мин. Спортивные игры.

Развитие выносливости: медленный бег до 2000м.

Контрольный: бег 2000м .(дев); 3000м(мал).

Национальные игры. – (3ч)

Аннотация

К рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» .

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 8- класс

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального и среднего общего образования МБОУ СОШ № 26

г. Владикавказ с учетом образовательной системы В.И.Лях, А.А.Зданевич

Рабочая программа учебного предмета включает в себя:

- * «Планируемые результаты освоения учебного предмета»;
сформированные на нескольких уровнях - личностном, метапредметном и предметном.
- * «Содержание учебного предмета, курса», где представлено изучаемое содержание объединенное в содержательные блоки.
- * » Тематическое планирование « с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Авторы: В.И.Лях; А.А.Зданевич

Основные цели программы:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры в современном обществе;
- раскрывать основы здорового образа жизни; укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
- воспитание положительных качеств личности норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю) 33 рабочих недели, первое полугодие : 49 часов (1 чет.-27ч., 2 чет.-22ч.);
Второе полугодие: 56 час (3 чет.-30ч., 4 чет.- 26ч.,)

Итого: 105 часов

Программа разработана на 1 год.