


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республика Тыва
Управления образования администрации городского округа г.Ак-Довурак
МБОУ СОШ №3 г. Ак-Довурака


РАССМОТРЕНО

Методическим
Объединением физической
культуры и ОБЖ

 Сарыглар Б-Б.А.
Протокол №24 от «25»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Сарыглар Ч.Б.
Протокол №4 от «25»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором
МБОУ СОШ №3
г. Ак-Довурака М.Б.

Приказ №193/1 от «26»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

Ак-Довурак 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса создана на основе:

- Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Конвенции о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 31.05.2021 №287 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательного стандарта основного общего образования);
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации по основным общим общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрирован 20.04.2021 №63180);
- Санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован 18.12.2020 №61573);
- Санитарных правил и норм (СанПин 3.1/2.4.3598-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 (Зарегистрирован 29.03.2021 №62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10);

- Санитарных правил и норм (СанПин 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативные требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр.369-402);

Региональные:

- Конституции Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);
- Закона Республики Тыва от 21 июня 2014 г. №2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;
- Постановления Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года №73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания молодежи Республики Тыва до 2025 года»;
- Приказа Министерства образования Республики Тыва от 17 февраля 2023г. №165-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республике Тыва»;

Муниципальные:

- Приказ «Управления Образования» администрации г. Ак-Довурак от 28.08.2023г. «О формировании календарного учебного графика муниципальных образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы в 2023-2024 учебном году»;

Школьные:

- Приказ МБОУ СОШ №3 г. Ак-Довурак от 26 августа 2023 г. №193/1 «Об утверждении учебного плана на 2023-2024 учебный год»;

Программа по физической культуре для 8 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное 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 укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к

совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, 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 для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается с

формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, 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, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 102 часа: в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс.

№ уро ка	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Приме- чание
				план	факт	
1 четверть (27 часов)						
1.	Основы знаний – 1 ч.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Олимпийское движение.	1	сент.		
2.	Легкая атлетика – 15 ч.	Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	4	сент.		
3.		Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование.		сент.		
4.		Техника спринтерского бега. Низкий старт.		сент.		
5.		Техника спринтерского бега. Низкий старт.		сент.		
6.		Техника длительного бега. Чередующий бег.	3	сент.		
7.		Техника длительного бега. Равномерный бег.		сент.		
8.		Техника длительного бега. Длинные дистанции.		сент.		
9.		Техника метания гранаты (250 гр) с места	2	сент.		
10.		Техника метания гранаты (250 гр) с места		сент.		
11.		Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	1	сент.		
12.		Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.	3	сент.		

13.		Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление)		окт.		
14.		Техника прыжка в длину с места и разбега.		окт.		
15.		Техника метания малого мяча с места и разбега.	2	окт.		
16.		Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.		окт.		
17.	Спортивные игры – 11 ч. (баскетбол)	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	окт.		
18.		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1	окт.		
19.		Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	4	окт.		
20.		Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		окт.		
21.		Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		окт.		
22.		Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения.		окт.		
23.		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	5	окт.		
24.		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.		окт.		

25.		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.		окт.		
26.		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.		окт.		
27.		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.		нояб.		
2 четверть (24 часа)						
1.	Основы знаний – 1 ч.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	1	нояб.		
2.	Гимнастика – 20 ч.	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд	2	нояб.		
3.		Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд		нояб.		
4.		Техника выполнения ОРУ на месте без предмета	1	нояб.		
5.		Техника выполнения ОРУ на месте с предметом	1	нояб.		
6.		Техника выполнения висов и упоров	2	нояб.		
7.		Техника выполнения висов и упоров		нояб.		
8.		Техника выполнения опорных прыжков	4	нояб.		
9.		Техника выполнения опорных прыжков		нояб.		
10.		Техника выполнения опорных прыжков		дек.		
11.		Техника выполнения опорных прыжков		дек.		

12.		Техника выполнения акробатических упражнений	6	дек.		
13.		Техника выполнения акробатических упражнений		дек.		
14.		Техника выполнения акробатических упражнений		дек.		
15.		Техника выполнения акробатических упражнений		дек.		
16.		Техника выполнения акробатических упражнений		дек.		
17.		Техника выполнения акробатических упражнений		дек.		
18.		Упражнения в равновесии	2	дек.		
19.		Упражнения в равновесии		дек.		
20.		Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту)	2	дек.		
21.		Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту)		дек.		
22.		Стойка на руках (с помощью)	1	дек.		
23.		Кувырок назад из стойки	1	дек.		
24.		Развитие координационных способностей	1	дек.		
3 четверть (30 часов)						
1.	Основы знаний – 1 ч.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	янв.		
2.	Спортивные игры – 20 ч.	Ведение мяча (дриблинг)	7	янв.		

	(футбол)					
3.		Ведение внешней частью подъема		янв.		
4.		Ведение внутренней частью подъема		янв.		
5.		Ведение внутренней стороной стопы		янв.		
6.		Ведение серединой подъема		янв.		
7.		Ведение носком		янв.		
8.		Ведение подошвой		янв.		
9.		Обманные движения (финты)	2	янв.		
10.		Обманные движения (финты)		февр.		
11.		Отбор мяча	1	февр.		
12.		Удары по мячу ногами	10	февр.		
13.		Удар внутренней стороной стопы		февр.		
14.		Удар серединой подъема		февр.		
15.		Удар внутренней частью подъема		февр.		
16.		Удар внешней частью подъема		февр.		
17.		Удар носом		февр.		
18.		Удар пяткой		февр.		
19.		Удар-откидка мяча подошвой		март		
20.		Резанные удары		март		

21.		Удар с полулёта		март		
22.	Спортивные игры – 9 ч. (волейбол)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений в волейболе.	1	март		
23.		Техника передачи мяча сверху у сетки.	2	март		
24.		Техника передачи мяча сверху у сетки.		март		
25.		Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	2	март		
26.		Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.		март		
27.		Техника приема мяча, отраженного сеткой.	2	март		
28.		Техника приема мяча, отраженного сеткой.		март		
29.		Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача	2	март		
30.		Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача		март		
4 четверть (24 часа)						
1.	Основы знаний – 1 ч.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства.	1			
2.	Спортивные игры – 11 ч (баскетбол)	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе	1			
3.		Техника ведения мяча с изменением высоты отскока.	2			
4.		Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении				
5.		Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	4			
6.		Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с				

		отскоком и без.				
7.		Техника передачи мяча от груди в движении с отскоком и без.				
8.		Техника передачи мяча от груди в движении с отскоком и без.				
9.		Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	2			
10.		Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.				
11.		Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	2			
12.		Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.				
13.	Основы знаний – 1 ч.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника низкого старта.	1			
14.	Легкая атлетика – 11 ч.	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.	2			
15.		Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.				
16.		Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания.	2			
17.		Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания.				
18.		Техника метания гранаты с места (250гр).	1			
19.		Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».	2			
20.		Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».				
21.		Техника эстафетного бега.	2			

22.		Техника эстафетного бега.				
23.		Техника метания малого мяча в цель и на дальность с разбега.	2			
24.		Техника метания малого мяча в цель и на дальность с разбега.				