

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ярославской области

Департамент образования Администрации городского округа город Рыбинск

Ярославской области

СОШ № 26

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора школы

Ю.А. Гришин
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

И.А. Иванова
от «30» августа 2023 г.

А.О. Макарова
Приказ № 01-03/119-03 от
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

г. Рыбинск 2023

Результаты обучения.

Выпускник научится:

1. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
2. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их удалять.
3. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

1. Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.
2. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.
3. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Содержание.

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура в современном обществе

Современное представление о физической культуре.

Техника движения и ее основные показатели.

Физическая культура человека.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физкультпауз.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Изменение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнение на параллельных брусьях (мальчики), упражнение на разновысоких брусьях (девочки).

Спортивные игры.

Техника тактические действия и приёмы игры в волейбол.

Плавание.

Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки.

Торможение.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Метание малого мяча по движущейся мишени. Упражнение, ориентированные на развитие основных физических качеств: координация. Упражнение ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта: спортивные игры.