

**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**

## **Пояснительная записка.**

Цели и задачи обучения, УМК указаны в ООП ООО СОШ № 26

УУД направленные на достижение результата определены в разделе ООП ООО СОШ № 26

Тема и форма представления проектной и научно-исследовательской деятельности учащихся определяется по согласованию участников образовательного процесса на основании Положения о проектной деятельности учащихся в СОШ № 26.

### **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 брусьях, 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.

## Учебно-тематическое планирование

Тема	Количество			Характеристика основных видов учебной деятельности
	часов	К.Р.	П.Р/Л. Р./Э	
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>8</b>			<p>Демонстрировать варианты оказания первой помощи при травмах</p> <p>Готовятся осмысленно относится к изучению двигательных действий.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы физкультминуток.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях.</p>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>60</b>			
Гимнастика с элементами акробатики	11			<p>Составлять индивидуальные комплексы физкультминуток.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения возможностей организма.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прикладных упражнений.</p> <p>Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения комбинаций на снарядах.</p> <p>Использовать упражнения для развития силовых способностей.</p> <p>Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнения на гимнастических снарядах.</p>
Лёгкая атлетика	14			<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Демонстрировать вариативность выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
Лыжная подготовка	14			<p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельны тренировок.</p> <p>Моделировать технику освоенных лыжных ходов и варьировать её в зависимости от ситуации.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Изучают историю лыжного спорта</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов.</p>
Спортивные игры				<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов.</p> <p>Изучают технику игровых приёмов самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов.</p>
Футбол	6			
Баскетбол	5			
Волейбол	8			
Туризм	2			Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>			