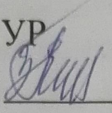


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа № 2
имени Защитников Отечества с. Камбилеевское
МО-Пригородный район, РСО – Алания 363100
с. Камбилеевское ул. Ю. Кучиева, 93

«Рассмотрено: на

пед. совете шк.:
Протокол № 1
от 31.08.23 г.

«Согласовано»:

зам. дир. по УР
Гуриева З.Е. 
от 31.08.23 г



«Утверждаю»

директор Качмазова О. А.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

учителя 8 класса основного общего образования

МБОУ ООШ № 2 с. Камбилеевское
Козаевой Альбины Таймуразовны
на 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для V-IX классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа разработана с учетом национально-регионального компонента.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

№ п/п	8 класс Тематическое планирование уроков.	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	факт.
1	Инструктаж по т/б на уроках л/а.	1		
2	Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.	1		
3	Специальные беговые упражнения. Н/старт 30-40 м.	1		
4	Бег 60м , 100м на результат .Игра	1		
5	Прыжок в длину с места . Челночный бег 3*10 м.	2		
6	Прыжок в длину с 11 -13 беговых шагов. Метание м/м.	1		
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча 150 гр с 5-6 шагов.	1		
8	Бег на средние дистанции . Бег 1000м .	1		
9	Бег на средние дистанции . Бег 1500м (д), 2000 м (м).	1		
10	Бег 10-12 мин. Специальные беговые упражнения .	1		
11	Бег до 15 мин .Развитие выносливости. Игра.	1		
12	Бег 20 мин . Специальные беговые упражнения.	1		
13	Контрольно оценочный урок.	1		
14	Народные игры .Вытолкни плечом.	1		
15	Нац.осетин. игра «Борьба за флажки»	1		
16	Организация и проведение самостоятельных занятий ф/к.	1		
17	2ч. Инструкция по т/б на уроках гимнастики.	1		
18	Организация самостоятельных занятий . Правила страховки .	1		
19	Строевые упражнения. Подъем переворот. Потягивания.	2		
20	Потягивания в висе (м), в висе лежа (д).	1		
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Комбинации в равновесии.	2		
22	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м), мост (д).	1		
23	Лазание по канату .Кувырки вперед, и назад.	1		
24	Акробатическая связка . стойка на голове (м), мост (д).	1		
25	Акробатическая связка .Опорный прыжок.	1		
26	Лазание по канату , акробатика , опорный	1		

	прыжок.			
27	Контрольно- оценочный урок.	1		
28	Нац.осетин.игра «Борьба за флажки»	1		
29	Нац.осетин.игра «Вытолкни плечом»	1		
30	3ч.Инструкция по т/б на уроках волейбола , баскетбола .	1		
31	Волейбол . Стойка и передвижение игрока. Передачи.	1		
32	Передачи над собой во встречных колоннах . Подачи через сетку .	1		
33	Нижняя и верхняя подачи, прием подачи. Игра по у/правилам.	1		
34	Комбинации из ранее изученных элементов волейбола.	1		
35	Верхняя передача в парах через сетку . Игра по у/правилам.	1		
36	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
37	Передача в тройках после перемещения.	1		
38	Нападающий удар в тройках. Игра по у/правилам.	1		
39	Тактика свободного нападения . Игра по у/правилам.	1		
40	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1		
41	Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении. Бросок двумя руками от головы на месте и в движении.	1		
42	Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита .	1		
43	Игровые задания 2*2, 3*3,4*4. Учебная игра.	1		
44	Передачи в тройках разными способами в движении.	1		
45	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1		
46	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением в движении.	1		
47	Взаимодействие трех игроков в нападении . учебная игра.	1		
48	Контрольно - оценочный урок.	1		
49	Народные игры . «Перетягивание веревкой»	1		

	«Борьба за флажки».			
50	4ч. История Отечественного спорта.			
51	Специальные беговые упражнения. Н/старт 30-40 м.	1		
52	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.	1		
53	Спец.бег.упр. Бег 30 м, 60м, на результат.	1		
54	Развитие скоростных качеств .Бег 100 м.	1		
55	Эстафетный бег 4*100 м. Игра.	1		
56	Спец.бег.упр. Бег 100 м на результат.	1		
57	Челночный бег 3*10 м. Развитие координации.	1		
58	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	2		
59	Бег до 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
60	Равномерный Бег до 12 мие. Игра.	1		
61	Равномерный бег до 15 мин. Игра.	1		
62	Бег по пересеченной местности. Спец.бег.упр.	1		
63	Бег на средние дистанции 1000 м . Игра.	1		
64	Бег 2000 м (м), 1500 м (д).игра.	1		
65	Контрольно- оценочный урок.	1		