

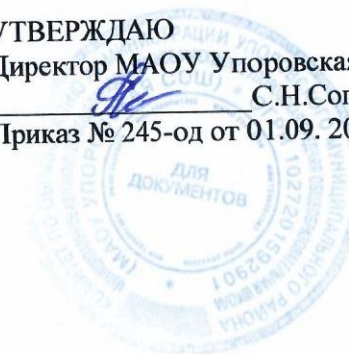
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА  
на заседании предметной  
кафедры учителей  
естественнонаучного  
цикла предметов

Протокол № 1 от  
31 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_ Н.А. Туз  
31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ Упоровская СОШ  
\_\_\_\_\_ С.Н.Соп  
Приказ № 245-од от 01.09. 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса «Спортивные игры» в 8 классе  
на 2023 – 2024 учебный год

Учитель: Рассказов Евгений Андреевич,  
учитель первой квалификационной категории

2023 год

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года N 287
2. Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.
3. Рабочая программа опирается на УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)
2. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ Уповорская СОШ (приказ № 236/1-од от 29.08.2023)

Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

## Раздел 1

### Содержание учебного курса «Спортивные игры» в 8 классе

#### Раздел 1 «Лёгкая атлетика» - 4 часа

Высокий старт; низкий старт; челночный бег; бег по прямой из различных положений.

#### Раздел 2 «Волейбол» - 5 часов

Передача мяча; приём мяча; игра «Стремительные передачи»; эстафета волейбольных передач; игра «Волейбольный обстрел».

#### Раздел 3 «Баскетбол» - 5 часов

Остановки «Прыжком»; остановки «В два шага»; передачи мяча; ведение мяча; ловля мяча.

#### Раздел 4 «Гимнастика» - 5 часов

Эстафета по кругу; встречная эстафета с гимнастическими палками; подвижная игра «Состязания в парах»; эстафеты с гимнастическими мячами; встречная эстафета с кувырками.

#### Раздел 5 «Лыжная подготовка» - 5 часов

Подвижная игра на лыжах «Парный спуск»; подвижная игра на лыжах «Накаты»; подвижная игра на лыжах «Занять место»; игра «Тревога»; игра «Эстафета-биатлон».

#### Раздел 6 «Футбол» - 5 часов

Стойки и перемещения; ведение мяча; приём мяча; подвижная игра «Одно касание»; подвижная игра «Попади в ворота».

#### Раздел 7 «Подвижные игры» - 5 часов

Игра «Бег командами»; игра «Эстафета с палками и прыжками»; игра «Брось и попади»; игра «Гонка мяча»; игра «Перестрелбол».

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация

процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики).

Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».** Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## Раздел 2

### Планируемые результаты освоения учебного курса «Спортивные игры» в 8 классе

Прохождение учебного курса «Спортивные игры» в 7 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;</li> <li>- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;</li> <li>- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;</li> <li>- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;</li> <li>- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;</li> <li>- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;</li> <li>- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</li> </ul>

В ходе реализации учебного курса «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**и могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации элективного курса «Спортивные игры»-** стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных

показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**Раздел 3**  
**Тематическое планирование**  
(34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Количество часов	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
<b>1</b>	<b>Раздел:</b> Лёгкая атлетика	<b>4</b>	<b>Модуль " Курсы внеурочной деятельности"</b> осуществляется через - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность; - формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.	
	<b>Темы уроков:</b> 1. Высокий старт	1		<a href="http://pculture.ru/">http://pculture.ru/</a>
	2. Низкий старт	1		<a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>
	3. Челночный бег	1		<a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>
	4. Бег по прямой из различных положений	1		<a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>
<b>2</b>	<b>Раздел:</b> «Волейбол»	<b>5</b>	<b>Модуль " Курсы внеурочной деятельности"</b> осуществляется через - формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.	
	<b>Темы уроков:</b> 1. Передача мяча	1		<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
	2. Приём мяча	1		<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
	3. Игра «Стремительные передачи»	1		<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
	4. Эстафета волейбольных передач	1		<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>

	5. Игра «Волейбольный обстрел».	1		<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
<b>3</b>	<b>Раздел:</b> Баскетбол	<b>5</b>	<b>Модуль " Курсы внеурочной деятельности"</b> осуществляется через - поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией; - поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.	
	<b>Темы уроков:</b> 1.Остановки «Прыжком»	1		<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a>
	2.Остановки «В два шага»	1		<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a>
	3.Передачи мяча	1		<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a>
	4.Ведение мяча	1		<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a>
	5.Ловля мяча	1		<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a>
<b>4</b>	<b>Раздел:</b> «Гимнастика»	<b>5</b>	<b>Модуль "Курсы внеурочной деятельности"</b> осуществляется через -вовлечение школьников интересную и полезную для них деятельность; - формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; - поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией; - поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.	
	<b>Темы уроков:</b> 1.Эстафета по кругу	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
	2.Встречная эстафета с гимнастическими палками	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>

	3.Подвижная игра «Состязания в парах»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
	4.Эстафеты с гимнастическими мячами	1		<a href="http://ballplay.narod.ru/">http://ballplay.narod.ru/</a>
	5.Встречная эстафета с кувырками.	1		<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>
<b>5</b>	<b>Раздел:</b> Лыжная подготовка	<b>5</b>	<b>Модуль " Курсы внеурочной деятельности "</b> осуществляется через - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность; - формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; - поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией; - поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.	
	<b>Темы уроков:</b> 1.Подвижная игра на лыжах «Парный спуск»	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
	2. Подвижная игра на лыжах«Накаты».	1		<a href="http://learning.mioo.ru/login/index.php">http://learning.mioo.ru/login/index.php</a>
	3. Подвижная игра на лыжах «Занять место»	1		<a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html">https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</a>
	4.Игра «Тревога»	1		<a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html">https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</a>
	5.Игра «Эстафета-биатлон»	1		<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a>
<b>6</b>	<b>Раздел:</b> «Футбол»	<b>5</b>	<b>Модуль " Курсы внеурочной деятельности "</b> осуществляется через спортивные игры, направленные на развитие творческих способностей школьников, воспитания у них трудолюбия и уважительного отношения к физическому труду.	
	<b>Темы уроков:</b> 1.Стойки и перемещения	1		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
	2.Ведение мяча	1		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	3.Приём мяча	1		<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>	
	4.Подвижная игра «Одно касание»	1		<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>	
	5.Подвижная игра «Попади в ворота»	1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	
<b>7</b>	<b>Раздел: «Подвижные игры»</b>	<b>5</b>		<b>Модуль " Курсы внеурочной деятельности" осуществляется через спортивные игры,направленные на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.</b>	
	<b>Темы уроков:</b> 1.Игра «Бег командами»	1			Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	2.Игра «Эстафета с палками и прыжками»	1	Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>		
	3.Игра «Брось и попади»	1	Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>		
	4.Игра «Гонка мяча»	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>		
	5. Игра «Перестрелбол»	1	<a href="http://cat_no=22924&amp;tmpl=com">cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>		