

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени П. Е. Воробьева с. Нижняя Русь»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрена»

На заседании ШМО учителей
естественно-математического
цикла

Руководитель ШМО

 / В.П.Тимофеева/

Протокол № 1
от « 16 » августа 2023 г.

«Согласована»

Заместитель директора по УР
МБОУ «СОШ им. П. Е.
Воробьева с. Нижняя Русь»

 /Э.Д.Бакина/

от « 16 » августа 2023 г.

«Утверждена»

Директор МБОУ «СОШ
им. П. Е. Воробьева
с. Нижняя Русь»

 /М.З. Гайнутдинов/

Приказ № 400
от « 16 » августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спекурса

« Спортивные игры»

для учащихся 8 класса

рассчитана на 34 часа

Михайлова Алика Николаевича,

учителя первой квалификационной категории

2023 – 2024 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения выпускниками основного уровня обучения программы по физической культуре являются:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *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;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*

Содержание учебного предмета

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. Высокий и низкий старт. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег на короткую дистанцию – 60м.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Спортивная ходьба. Бег на среднюю дистанцию – 1000м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Финиширование в беге на средние дистанции. Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию – 2000м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Старты из различных положений. Эстафетный бег. Челночный бег 4х9м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Техника барьерного бега. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Кроссовый бег по среднепересеченной местности до 3 км. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Упражнения в метании малого мяча. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух, трех шагов разбега. Метание теннисного мяча в вертикальную неподвижную цель. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Футбол, мини-футбол. Специальная подготовка: удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу). Специальные упражнения и технические действия без мяча. Специальная подготовка: финты. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Специальная подготовка: ведение мяча по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов. Остановка летящего мяча серединой подъема и остановка катящегося мяча. Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Специальная подготовка: передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении. Специальная подготовка: передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в корзину с места. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Влияние физически упражнений на развитие основных систем организма. Бросок мяча одной и двумя с места с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной и двумя руками после ведения и ловли. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Физическое самовоспитание. Ведение мяча с

изменением скорости и направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комплексы физкультпауз (физкультминутки). Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Учебная игра. Комплексы физкультпауз (физкультминутки). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игра в мини-баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Действие нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по мини-баскетболу. Быстрый прорыв (2 x 1). Правила соревнований по баскетболу. Технические приемы и индивидуальные и групповые тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Технические приемы и индивидуальные и групповые тактические действия в баскетболе. Штрафной бросок. Игра по правилам. Оценка техники передачи мяча со сме-ной места. Игра по правилам. Игровые задания (2x1,3 x1). Учебная игра.

. Игра по упрощенным правилам Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по волейболу. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Тактика свободного нападения. Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Позиционное нападение с изменением позиций. Утомление и переутомление. Игра по правилам. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из разученных элементов. Игра по правилам. Технические приемы и групповые и индивидуальные тактические действия в волейболе. Оздоровительные системы физического воспитания. Технические приемы и групповые и индивидуальные тактические действия в волейболе. Футбол, мини-

футбол. Игра головой. Обыгрыш сближающихся противников. Передача мяча, приземление летящего мяча. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Передача мяча, Правила соревнований по футболу. Закрывание игрока. Использование корпуса. Правила соревнований по мини-футболу.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата		Приме чание
		план.	факт.	
Физическое совершенствование				
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>				
1	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	1.09		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>				
2	Футбол, мини-футбол. Специальная подготовка: удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу). Специальные упражнения и технические действия без мяча.	8.09		
3	Специальная подготовка: финты. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.	15.09		
4	Специальная подготовка: ведение мяча по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов.	22.09		
5	Остановка летящего мяча серединой подъема и остановка катящегося мяча. Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	29.09		
6	Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	6.10		
7	Специальная подготовка: передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и движении.	13.10		
8	Специальная подготовка: передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в корзину с места	20.10		
9	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	27.10		
10	Бросок мяча одной и двумя с места с пассивным сопротивлением защитника.	10.11		
11	Бросок мяча одной и двумя руками после ведения и ловли. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	17.11		
12	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения с пассивным сопротивлением защитника.	24.11		

13	Бросок мяча одной и двумя с места с пассивным сопротивлением защитника.	01.12		
14	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	08.12		
15	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	15.12		
16	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комплексы физкультпауз (физкультминуток).	22.12		
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игра в мини-баскетбол.	29.12		
18	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	12.01		
19	Быстрый прорыв (2 x 1). Правила соревнований по баскетболу.	19.01		
20	Технические приемы и индивидуальные и групповые тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	26.01		
21	Технические приемы и индивидуальные и групповые тактические действия в баскетболе. Штрафной бросок. Игра по правилам.	02.02		
22	Игровые задания (2x1,3 x1). Учебная игра.	09.02		
23	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. без мяча. Правила поведения и техника безопасности на уроках спортивных игр.	16.02		
24	Специальная подготовка: Передача мяча через сетку. Прием и передача мяча стоя на месте и в движении.	01.03		
25	Специальная подготовка: Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Физическое развитие человека.	15.03		
26	Специальная подготовка: Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи.	22.03		
27	Специальная подготовка: Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	05.04		
28	Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Командные виды спорта.	12.04		

29	Нижняя прямая подача мяча. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;	19.04		
30	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Общефизическая подготовка.	26.04		
31	Игра по упрощенным правилам Правила соревнований по волейболу.	03.05		
32	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи.	10.05		
33	Футбол, мини-футбол. Игра головой. Обыгрыш сближающихся противников. Передача мяча, приземление летящего мяча.	17.05		
34	Закрывание игрока. Использование корпуса. Правила соревнований по мини-футболу.	24.05		