


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лекаревская средняя общеобразовательная школа»
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО



Р.М. Хадиева
Протокол 1 от «29» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР



Ю.С. Клюкина
Протокол 1 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Лекаревская СОШ"



В.С. Кузьмин
Приказ 148 от «31» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Движение - жизнь»
для обучающихся 8 класса

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание
Базовая часть	
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.
Оценка эффективности занятий физической культурой	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).
Физкультурно-оздоровительная	Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных

деятельность	особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p><u>Организуемые команды и приемы:</u> перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении</p> <p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на зад, перекач назад в стойку на лопатках, перекач в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).</p> <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u></p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</p> <p>-упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из вися лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов.</p> <p>-упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперед на руках. Комбинации из ранее изученных элементов</p> <p>Легкая атлетика</p> <p><u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> бег 1500 м; бег 2000 м</p>

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках).

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м).

Вырывание мяча. Личная опека. Нападение быстрым прорывом. Упражнения общей физической подготовки.

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций.

Игра в баскетбол по правилам.

Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол(мини-футбол)

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.

Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой. Приземление летящего мяча.

Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Правила игры в мини-футбол. Игра по упрощенным правилам.

	<p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Плавание Места проведения занятий, инвентарь, организация и проведение соревнований. Возникновение плавания. Правила соревнований и правила судейства. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Специальные плавательные упражнения. Старт пловца. Разнообразные стили плавания. Техника плавания способом кроль на груди.</p> <p>Лыжные гонки <u>Передвижения на лыжах разными способами:</u> попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения: подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>
Вариативная часть	
	<p>Бадминтон Технико-тактические действия и приемы. Проведение и организация соревнований. Тактика игры.</p> <p>Упражнения культурно-этнической направленности Национальные виды спорта: История татарских национальных игр. Татарская национальная игра «Кореш».</p> <p>Гандбол Терминология игры гандбола. Технико-тактические действия и приемы. Броски, передачи, передвижения в гандболе. Правила игры в гандбол.</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.</p>

Тематическое планирование

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Примечание
1	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Прикладная физическая культура Легкая атлетика	4	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Гимнастика	3	
3	Физическое совершенствование. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон	3	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Волейбол	3	
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни	2	
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Прикладная физическая культура Лыжная подготовка	4	
7	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Баскетбол.	3	
8	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Мини-футбол	3	
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
10	Прикладная физическая культура. Элементы техники национальных видов спорта	3	
11	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	3	
		34	

8 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	факт	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Прикладная физическая культура Легкая атлетика		4			
1	История физической культуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР) Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физической культуры, на занятиях легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой.	1	01.09		
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	03.09		
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	06.09		
4	Бег по дистанции. Эстафетный бег	1	08.09		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Гимнастика		3			
5	Подтягивание в висе.	1	13.10		
6	Техника выполнения подъема переворотом.	1	15.10		
7	Лазание по канату в два-три приема.	1	20.10		
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон		3			
8	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке	1	08.11		

9	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Общая физическая подготовка бадминтониста.	1	10.11		
10	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Приемы и подачи. Атакующий удар «Смеш».	1	12.11		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Волейбол		3			
11	Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.	1	19.11		
12	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	24.11		
13	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	03.12		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни		2			
14	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная	1	14.01		
15	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования правильной осанки.	1	17.01		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Прикладная физическая культура Лыжная подготовка		4			
16	Одновременный бесшажный ход. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	19.01		
17	Одновременный двушажный ход	1	21.01		
18	Коньковый ход без палок.	1	31.01		

19	Спуск наискось.	1	02.02		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Баскетбол.	3			
20	Стойки и перемещения. <i>Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.</i>	1	02.03		
21	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	14.03		
22	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	21.03		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Мини-футбол	3			
23	ТБ. На занятиях футболом. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	08.04		
24	Стойка игрока. Удары по катящемуся мячу.	1	11.04		
25	Удар по мячу серединой подъема.	1	13.04		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
26	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга.	1	25.04		
27	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Комплекс упражнений круговой тренировки на развитие силы	1	27.04		
28	Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Туристическая полоса препятствий	1	29.04		
	Прикладная физическая культура. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Элементы техники национальных видов спорта	3			
29	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки	1	02.05		
30	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	1	04.05		

31	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в парах, овладение приемами страховки.	1	06.05		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы физической культуры и здорового образа жизни.		3			
Прикладная физическая культура Легкая атлетика.					
32	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат.	1	13.05		
33	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	16.05		
34	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м на результат.	1	18.05		