

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Валгусская средняя школа им. И.М.Марфина

РАССМОТРЕНО:

на заседании ШМО

Ледакова О.Н.

Лед  
«25» 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

Чернухина О.А.

Чернухина  
«28» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Чернухина Н.В.

Чернухина  
«28» 08 2023г.



**Рабочая программа  
по физической культуре**

**8 класс**

**Учитель: Феклин Сергей Александрович**

**Всего: 102 часа**

**Валгуссы 2023г.**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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..

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

## Программный материал по легкой атлетике

<b>Основная направленность</b>	<b>8 класс</b>
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. бег на результат 100м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20мин. Бег на 1500м (д), на 2000м (м)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м (Д), до 16м (М).  метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в четырех шагов вперед-вверх.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для

	выполнения л/а упражнений; представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила ТБ при занятиях л/а.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных л/а упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

*Гимнастика с элементами акробатики*

<b>Основная направленность</b>	<b>8 класс</b>
На освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево
На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение ОРУ с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки).
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,

	тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символы. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

### *Лыжная подготовка*

<b>Основная направленность</b>	<b>8 класс</b>
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### *Программный материал по спортивным играм*

<b>Основная направленность</b>	<b>8 класс</b>
<b>БАСКЕТБОЛ</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди т одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках,

	квдрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений,	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др., метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

способностей к согласованию движений и ритму)	
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила ТБ при занятии спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортигр. Правила самоконтроля.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Дата проведения		Количество часов	Тема урока
	план	Факт		
1			1	Инструктаж по ТБ. Обучение низкому старту.
2			1	Совершенствование низкого старта
3			1	КДП – бег 30м Подготовка к сдаче ГТО
4			1	Совершенствование бега по дистанции 70-80м
5			1	Бег 60м на результат. СБУ Сдача норматива ГТО



6			1	Бег 100м на результат. Сдача норматива ГТО
7			1	Совершенствование равномерного бега 10мин.
8			1	Совершенствование равномерного бега. КДП – прыжок в длину с места.
9			1	Совершенствование равномерного бега. Подготовка к нормативу ГТО
10			1	Бег 1000м на результат. Сдача норматива ГТО
11			1	Обучение прыжку в длину с разбега. СБУ
12			1	Обучение метанию мяча на дальность. Подготовка к нормативу ГТО
13			1	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча
14			1	Прыжок в длину с разбега на оценку, спец.беговые упражнения. Сдача норматива ГТО
15			1	Метание мяча на результат. Сдача норматива ГТО
16			1	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока
17			1	Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока
18			1	Обучение личной защите. Бросок двумя руками с места
19			1	Совершенствование личной защиты и броска двумя руками с места Обучение ведению мяча с сопротивлением на месте
20			1	Обучение броску мяча одной рукой с места
21			1	Совершенствование броска одной рукой мяча с места
22			1	Обучение передачи мяча в тройках с сопротивлением
23			1	Обучение передачи мяча в тройках с сопротивлением
24			1	Совершенствование передач в тройках с сопротивлением
25			1	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой
26			1	Ловля и ведение мяча в кругу
27			1	Обучение кувырку назад (мальчики), мосту (девочки). ТБ
28			1	Совершенствование изученных элементов акробатики
29			1	Обучение длинному кувырку, стойке на голове

30			1	Совершенствование изученных элементов акробатики
31			1	Закрепление изученных элементов акробатики
32			1	Обучение подъему переворотом Подготовка к сдаче норматива ГТО
33			1	Совершенствование подъема переворотом
34			1	Совершенствование подъема переворотом
35			1	Совершенствование подъема переворотом
36			1	Совершенствование подъема переворотом
37			1	Закрепление подъема переворотом.Подтягивания -сдача норматива ГТО
38			1	Обучение опорному прыжку,упражнениям в равновесии
39			1	Совершенствование опорного прыжка,упражнений в равновесии
40			1	Совершенствование опорного прыжка,упражнений в равновесии
41			1	Совершенствование опорного прыжка,упражнений в равновесии
42			1	Закрепление опорного прыжка,упражнений в равновесии
43			1	Обучение лазанию по канату
44			1	Совершенствование лазания по канату, упражнений на силовых тренажерах
45			1	Совершенствование лазания по канату, упражнений на силовых тренажерах
46			1	Закрепление лазания по канату, упражнений на силовых тренажерах
47			1	Преодоление гимнастической полосы препятствий
48			1	Преодоление гимнастической полосы препятствий
49			1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование изученных ходов
50			1	Обучение одновременному бесшажному ходу
51			1	Совершенствование изученных элементов лыжных ходов
52			1	Обучение спуску наискось
53			1	Совершенствование подъема ступающим шагом
54			1	Совершенствование изученных элементов лыжных ходов

55			1	Обучение коньковому ходу
56			1	Совершенствование конькового хода
57			1	Совершенствование подъема ступающим шагом, торможения упором
58			1	Совершенствование изученных элементов лыжных ходов
59			1	Совершенствование одновременного бесшажного хода
60			1	Совершенствование перехода из высокой стойки в низкую
61			1	Совершенствование изученных элементов лыжных ходов
62			1	Совершенствование попеременного двухшажного хода
63			1	Закрепление подъема ступающим шагом
64			1	Совершенствование изученных элементов лыжных ходов
65			1	Совершенствование конькового хода
66			1	Закрепление одновременного двухшажного хода
67			1	Совершенствование изученных элементов Лыжных ходов Подготовка к задаче норматива ГТО
68			1	Совершенствование изученных элементов Лыжных ходов Подготовка к задаче норматива ГТО
69			1	Закрепление торможения плугом
70			1	Прохождение дистанции 1 км на результат. Сдача норматива
71			1	Закрепление техники выполнения попеременного двухшажного хода
72			1	Прохождение дистанции 2 км на результат. Сдача норматива ГТО
73			1	Совершенствование приемов передвижений и остановок
74			1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением
75			1	Обучение быстрому прорыву
76			1	Совершенствование быстрого прорыва
77			1	Совершенствование штрафного броска
78			1	Совершенствование штрафного броска
79			1	Обучение передачи над собой

80			1	Совершенствование передачи над собой
81			1	Совершенствование передачи над собой
82			1	Обучение верхней передачи через сетку
83			1	Совершенствование передач через сетку
84			1	Совершенствование передач через сетку
85			1	Обучение нападающему удару после передачи
86			1	Совершенствование техники нападающего удара после передачи
87			1	Совершенствование техники нападающего удара после передачи
88			1	Обучение нападающему удару через сетку
89			1	Совершенствование техники нападающего удара через сетку
90			1	Совершенствование техники нападающего удара через сетку
91			1	Обучение прыжку в высоту
92			1	Обучение метанию мяча
93			1	Совершенствование прыжка в высоту, метания мяча
94			1	Закрепление прыжка в высоту, метания мяча
95			1	Совершенствование спринтерского бега
96			1	Совершенствование спринтерского бега
97			1	Совершенствование эстафетного бега
98			1	Закрепление бега 60м
99			1	КДП
101			1	Обучение бега по пересеченной местности, преодоления препятствий Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий
102			1	Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий Закрепление бега по пересеченной местности, преодоление препятствий

