

Комитет по образованию Локтевского района Алтайского края  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Самарская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрено: Методическим советом Протокол № ____1____ от 28.08.2021	Принято: Педагогическим советом Протокол № ____1____ От 30.08.2021	Утверждена: Директор: МКОУ «Самарская СОШ» _____ Лоскутова А.П Приказ № 59 от 30.08.2021
---	---	--

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Ступень 2

8 класс

Срок реализации 1 год

Разработчик : Сорокин С.П.

Учитель физической культуры

с. Самарка

2021

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа по физической культуре разработана на основе нормативных документов и материалов**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577,
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования МКОУ «Самарская СОШ», утвержденная приказом № 59 от 30.08.2021
- Программа основного общего образования «Физическая культура» учащихся 5 -9 классы. Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2014г

### **Место учебного предмета в учебном плане МКОУ «Самарская СОШ»**

На изучение физической культуры в 8 классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 105 часов.

## **Содержание рабочей программы**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

(в процессе уроков)

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. **Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

### **Практическая часть**

#### **Легкая атлетика.( 34 ч)**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

#### **Спортивные игры**

##### **Волейбол. (20 ч)**

**Техника 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). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.  
**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  
**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

#### **Гимнастика с элементами акробатики. (18ч)**

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному раз-ведением и слиянием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в паре. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### **Лыжная подготовка.( 15 ч)**

**Техника лыжных ходов:** попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

#### **Спортивные игры**

**Баскетбол. ( 8ч)**

**Техника 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 освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема раздела, урока	ч	Дата по плану	Дата по факту
	<b>Знания о физической культуре.</b>	2		
1	История физической культуры.	1		
2	История физической культуры.	1		
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	11		
3	Овладение техникой спринтерского бега.	1		
4	Овладение техникой спринтерского бега.	1		
5	Овладение техникой спринтерского бега.	1		
6	Овладение техникой спринтерского бега (т).	1		
7	Овладение техникой прыжка в длину.	1		
8	Овладение техникой прыжка в длину (з).	1		
9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1		
10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1		
11	Овладение техникой длительного бега.	1		
12	Овладение техникой длительного бега (т).	1		
13	Развитие скоростных способностей.	1		
	<b>Спортивные игры (волейбол).</b>	11		
14	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
15	Освоение техники приёма и передач мяча.	1		
16	Освоение техники приёма и передач мяча (з).	1		
17	Освоение техники нижней прямой подачи.	1		
18	Освоение техники нижней прямой подачи (з).	1		
19	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
20	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
21	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
22	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
23	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		
24	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		
	<b>Знания о физической культуре.</b>	2		
25	Физическая культура (основные понятия).	1		
26	Физическая культура (основные понятия).	1		
	<b>Способы физкультурной деятельности.</b>	1		
27	Оценка эффективности занятий.	1		
	<b>Способы физкультурной деятельности.</b>	1		
28	Самостоятельные занятия.	1		
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	18		

29	Освоение строевых упражнений.	1		
30	Освоение общеразвивающих упражнений без	1		

	предметов на месте и в движении.			
31	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1		
32	Освоение акробатических упражнений.	1		
33	Освоение акробатических упражнений (з).	1		
34	Освоение акробатических упражнений (з).	1		
35	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1		
36	Освоение и совершенствование висов и упоров (з).	1		
37	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1		
38	Освоение и совершенствование висов и упоров (з).	1		
39	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		
40	Освоение опорных прыжков.	1		
41	Освоение опорных прыжков.	1		
42	Освоение опорных прыжков (з).	1		
43	Развитие координационных способностей.	1		
44	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
46	Развитие гибкости.	1		
	<b>Способы физической деятельности.</b>	<b>2</b>		
47	Самостоятельные занятия.	1		
48	Самостоятельные занятия.	1		
	<b>Способы физической деятельности.</b>	<b>3</b>		
49	Оценка эффективности занятий.	1		
50	Самонаблюдение и самоконтроль.	1		
51	Самонаблюдение и самоконтроль.	1		
	<b>Лыжные гонки.</b>	<b>15</b>		
52	Освоение техники лыжных ходов.	1		
53	Освоение техники лыжных ходов.	1		
54	Освоение техники лыжных ходов (з).	1		
55	Освоение техники лыжных ходов.	1		
56	Освоение техники лыжных ходов.	1		
57	Освоение техники лыжных ходов.	1		
58	Освоение техники лыжных ходов (з).	1		
59	Освоение техники лыжных ходов.	1		
60	Освоение техники лыжных ходов.	1		
61	Освоение техники лыжных ходов.	1		
62	Освоение техники лыжных ходов.	1		
63	Освоение техники лыжных ходов.	1		
64	Освоение техники лыжных ходов (з).	1		
65	Освоение техники лыжных ходов.	1		
66	Освоение техники лыжных ходов.	1		
	<b>Прикладно-ориентированная подготовка.</b>	<b>2</b>		
67	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1		
68	Проведение самостоятельных занятий	1		



	прикладной физической подготовкой.			
	<b>Спортивные игры (баскетбол). Вариативная часть.</b>	<b>8</b>		
69	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
70	Освоение ловли и передачи мяча.	1		
71	Освоение техники ведения мяча.	1		
72	Овладение техникой бросков мяча (з).	1		
73	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
74	Освоение тактики игры.	1		
75	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
76	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (з).	1		
	<b>Физическое совершенствование.</b>	<b>2</b>		
77	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1		
78	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1		
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>2</b>		
79	Физическая культура человека.	1		
80	Физическая культура человека.	1		
	<b>Спортивные игры (волейбол).</b>	<b>9</b>		
81	Освоение техники приёма и передачи мяча.	1		
82	Освоение техники нижней прямой подачи.	1		
83	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
84	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
85	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
86	Освоение тактики игры.	1		
87	Освоение тактики игры.	1		
88	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (з).	1		
89	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (з).	1		
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>11</b>		
90	Овладение техникой прыжка в высоту.			
91	Овладение техникой прыжка в высоту (з).	1		
92	Овладение техникой спринтерского бега.	1		
93	Овладение техникой спринтерского бега (т).	1		
94	Овладение техникой прыжка в длину.	1		
95	Овладение техникой прыжка в длину (з).	1		
96	Овладение техникой длительного бега.	1		

97	Овладение техникой длительного бега (т).	1		
98	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (з).	1		
99	Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.	1		
100	Развитие скоростных способностей.	1		
	Знания о физической культуре.	2		
101	Физическая культура человека.	1		
102	Физическая культура человека	1		
	Итого	102		

## Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

### Знания о физической культуре

#### Ученик научится:

–рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

–характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

–определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

#### ученик получит возможность научиться:

–характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

–характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

–определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Ученик научится:

–использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

–тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

–взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

–вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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, обеспечивать их оздоровительную направленность.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

–выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

–выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

–выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

–выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

–выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций

–выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

–выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

–выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Лист внесения изменений в рабочую программу

№ П/П	Тема урока	Дата по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Новая тема	Дата проведения	Реквизиты приказа