

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №3 города Камениск-Шатгинский

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методической комиссии  
гуманитарного, художественно-  
эстетического и спортивно-оздоровительного цикла  
МБОУ СОШ №3  
от 11.08.2022г. №1  
 секретарь МО Забуркина Л.Г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

 Яковлев Н.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3 Золотова И.И.

Приказ от 31.08.2022

№322/к

Подпись руководителя

Печать

 И.А. Золотова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре 8Б класс

Учитель: Басакина Анастасия Евгеньевна

на 2022-2023 учебный год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре, для 8 класса основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе Федерального государственного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха, А.А Зданевичи требований к результатам общего образования.

Данная учебная программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура В.И.Ляха, А.А Зданевич.

М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.по ред. М.Я.Виленского  
М.:Просвещение,2013

**Целью** физического воспитания в 8 классе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, их истории и роли в формировании здорового образа жизни
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- Формирование культуры движений,обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

На преподавание отводится 101 час в год - 3 часа в неделю. Сроки реализации программы с 01.09.2022 по 31.05.2023 г.

**Учебно-методические пособия** используемые для достижения планируемых результатов. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-х классов. – М.: Просвещение, 2013.

### **Планируемые результаты учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчишки – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

#### ***Метапредметные результаты:***

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

#### *В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

#### *В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### *В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

#### *В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

#### *В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

#### *В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### ***Предметные результаты:***

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

## **Содержание учебного предмета.**

### **Спортивные игры.**

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

Гимнастика.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Мальчики: с гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами

Девочки: с обручами.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь;

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

*Мальчики:* прыжоксогнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см)

*Девочки:* прыжокбокком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)

*Мальчики:* кувырокназад в упор стояноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове ируках

*Девочки:* мост и поворот в упорстоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

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, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

### **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

Низкий старт. Бег до30 м, от 70 до 80 м, до70м. Бег на результат 100 м. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) .Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Метание в цель на дальность девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м. 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. 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 (обеими руками). Влияние легкоатлетических 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 легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

## Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Лёгкая атлетика	16
1.2	Кроссовая подготовка	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Спортивные игры (волейбол)	15
1.5	Баскетбол	24
	Итого:	99

## Календарно – тематическое планирование

№ урока	№ раздела и темы урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт.	
		<b>Легкая атлетика (12ч)</b>				
1.	1.1	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	03.09.22		
2.	1.2	Спринтерский бег. Игры.	1	05.09.22		
3.	1.3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Игры.	1	07.09.22		
4.	1.4	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	10.09.22		
5.	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	12.09.22		
6.	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	14.09.22		
7.	1.7	Метание мяча. Игры.	1	17.09.22		
8.	1.8	Метание мяча. Игры.	1	19.09.22		
9.	1.9	Метание мяча. Игры.	1	21.09.22		
10.	1.10	Техника длительного бега. Игры.	1	24.09.22		
11.	1.11	Техника длительного бега. Игры.	1	26.09.22		
12.	1.12	Техника длительного бега. Игры.	1	28.09.22		
		<b>Кроссовая подготовка (14ч)</b>				
13.	2.1	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	01.10.22		
14.	2.2	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	03.10.22		
15.	2.3	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	05.10.22		
16.	2.4	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	08.10.22		
17.	2.5	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	10.10.22		
18.	2.6	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	12.10.22		
19.	2.7	Прыжки в высоту. Игры.	1	15.10.22		
20.	2.8	Прыжки в высоту. Игры.	1	17.10.22		
21.	2.9	Прыжки в высоту. Игры.	1	19.10.22		
22.	2.10	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	22.10.22		
23.	2.11	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	24.10.22		
24.	2.12	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	26.10.22		

25.	2.13	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	07.11.22		
26.	2.14	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	09.11.22		
		<b>Гимнастика с элементами акробатики(18ч)</b>				
27.	3.1	«Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.»	1	12.11.22		
28.	3.2	«Висы» КОНТРОЛЬ	1	14.11.22		
29.	3.3	«Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.»	1	16.11.22		
30.	3.4	«Подъем переворотом»	1	19.11.22		
31.	3.5	«Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.»	1	21.11.22		
32.	3.6	КОНТРОЛЬ «Подъем переворотом»	1	23.11.22		
33.	3.7	«Опорный прыжок ноги врозь»	1	26.11.22		
34.	3.8	«Прыжок способом «согнув ноги»»	1	28.11.22		
35.	3.9	«Опорный прыжок ноги врозь»	1	30.11.22		
36.	3.10	«Опорный прыжок ноги врозь»	1	03.12.22		
37.	3.11	«Опорный прыжок ноги врозь»	1	07.12.22		
38.	3.12	КОНТРОЛЬ «Опорный прыжок ноги врозь»	1	10.12.22		
39.	3.13	«Кувырки вперед, назад»	1	12.12.22		
40.	3.14	«Мост» из положения стоя (с помощью)»	1	14.12.22		
41.	3.15	«Кувырки вперед, назад»	1	17.12.22		
42.	3.16	«Комбинация из акробатических элементов»	1	19.12.22		
43.	3.17	«Кувырки вперед, назад»	1	21.12.22		
44.	3.18	КОНТРОЛЬ «Комбинация из акробатических элементов»	1	24.12.22		
		<b>Волейбол (15ч)</b>				
45.	4.1	«Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1	26.12.22		
46.	4.2	КОНТРОЛЬ «Нижняя прямая подача мяча»	1	28.12.22		
47.	4.3	«Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку»	1	09.01.23		

48.	4.4	«Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером»	1	11.01.23		
49.	4.5	«Нижняя прямая подача мяча»	1	14.01.23		
50.	4.6	КОНТРОЛЬ «Прием мяча снизу двумя руками.	1	16.01.23		
51.	4.7	«Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером»	1	18.01.23		
52.	4.8	КОНТРОЛЬ «Нижняя прямая подача мяча в заданную зону».	1	21.01.23		
53.	4.9	«Передача мяча сверху 2 руками в парах, тройках через сетку»	1	23.01.23		
54.	4.10	«Прием мяча снизу двумя руками после подачи».	1	25.01.23		
55.	4.11	«Нижняя прямая подача мяча».	1	28.01.23		
56.	4.12	КОНТРОЛЬ «Нижняя прямая подача	1	30.01.23		

		мяча».				
57.	4.13	«Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером».	1	01.02.23		
58.	4.14	КОНТРОЛЬ «Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.»	1	04.02.23		
59.	4.15	«Нижняя прямая подача мяча в заданную зону».	1	06.02.23		
		<b>Баскетбол (24 ч)</b>				
60.	5.1	«Ведение мяча в высокой стойке на месте».	1	08.02.23		
61.	5.2	2. Тема урока: «Остановка двумя шагами».	1	11.02.23		
62.	5.3	3. Тема урока: «Передача мяча одной рукой от плеча на месте»	1	13.02.23		
63.	5.4	4. Тема урока: «передача мяча двумя руками и одной»	1	15.02.23		
64.	5.5	5. Тема урока: КОНТРОЛЬ «Ведение мяча в низкой стойке».	1	18.02.23		
65.	5.6	6. Тема урока: «Бросок мяча в корзину с отскоком от шита»	1	20.02.23		
66.	5.7	7. Тема урока: КОНТРОЛЬ «Бросок мяча в корзину с отскоком от шита»	1	22.02.23		
67.	5.8	8. Тема урока: «Ведение мяча с разной высотой отскока.		25.02.23		
68.	5.9	9. Тема урока: «Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча»	1	27.02.23		
69.	5.10	10. Тема урока: «Ведение мяча с разной высотой отскока».		01.03.23		
70.	5.11	11. Тема урока: «Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении».	1	04.03.23		
71.	5.12	12. Тема урока: «Бросок мяча одной рукой от плеча»	1	06.03.23		
72.	5.13	13. Тема урока: КОНТРОЛЬ «Бросок мяча одной рукой от плеча».	1	11.03.23		
73.	5.14	14. Тема урока: «Передача мяча двумя руками от головы в парах».	1	13.03.23		
74.	5.15	15. Тема урока: ««Передача мяча двумя руками от головы в парах».	1	15.03.23		
76.	5.16	16. Тема урока: «Ведение мяча с разной высотой отскока».	1	18.03.23		
77.	5.17	17. Тема урока: «Ведение мяча правой (левой) рукой»	1	01.04.23		
78.	5.18	18. Темаурока: «Перехватмяча».	1	03.04.23		
79.	5.19	19. Тема урока: «Бросок одной рукой от плеча после остановки».	1	05.04.23		
80.	5.20	20. Тема урока: «Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении»	1	08.04.23		
81.	5.21	21. Тема урока: КОНТРОЛЬ «Бросок одной рукой от плеча после остановки»	1	10.04.23		
82.	5.22	22. Тема урока: «Позиционное нападение через заслон».	1	12.04.23		

83.	5.23	23. Тема урока: «Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника».		15.04.23		
84.	5.24	25. Тема урока: КОНТРОЛЬ «Передачи мяча в тройках в движении со сменой места».	1	17.04.23		
		<b>Кроссовая подготовка(11ч)</b>				
85.	6.1	«Равномерный бег (15мин). Техника безопасности».	1	19.04.23		
86.	6.2	«Равномерный бег (15 мин)»	1	22.04.23		
87.	6.3	«Равномерный бег (16 мин). Бег в гору».	1	24.04.23		
88.	6.4	«Равномерный бег (16 мин). Бег в гору».	1	26.04.23		
89.	6.5	КОНТРОЛЬ ««Равномерный бег (16 мин). Бег в гору».	1	29.04.23		
90.	6.6	«Равномерный бег (17 мин)	1	03.05.23		
91.	6.7	«Равномерный бег (17 мин)	1	06.05.23		
92.	6.8	«Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин)	1	10.05.23		
93.	6.9	«Равномерный бег по пересеченный местности (20 мин)	1	13.05.23		
94.	6.10	КОНТРОЛЬ «Бег (2000 м).»	1	15.05.23		
95.	6.11	«Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ»	1	17.05.23		
		<b>Легкая атлетика (6ч)</b>				
96	7.1	«Бег по дистанции (40–50 м)»	1	20.05.23		
97	7.2	КОНТРОЛЬ «Бег 60 метров»	1	22.05.23		
98	7.3	«Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание»	1	24.05.23		
99	7.4	«Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание»	1	27.05.23		
100	7.5	«Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание»	1	29.05.23		
101	7.6	КОНТРОЛЬ «Прыжок в высоту»	1	31.05.23		
		<b>Итого: 101 час</b>				

С учетом выходных и праздничных дней \_\_\_\_\_ часов.

Handwritten signature  
Secretary of State  
Office of the Secretary of State  
Department of State  
Washington, D.C.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023