



РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей МБОУ  
"СОШ с. Ядрино"

Руководитель ШМО  
 (Лозовик Г. В.)

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР  
 (Третьяк О. С.)

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ "СОШ с. Ядрино"  
 (Пермина М. Н.)

Приказ № 136  
от "30" августа 2022 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Класс	8
Срок реализации программы (уч. год)	2022 -2023уч. год
Рабочую программу составил	Лещева Ирина Владимировна

## Планируемые результаты курса

**Личностные** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные

#### Обучающиеся научатся

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

## Содержание учебного курса

**Легкая атлетика (25ч)** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Челночный бег. Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку. Упражнения общей физической подготовки.

**Кроссовая подготовка (10 ч )** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судейство. Олимпийское движение в России

**Гимнастика(25ч)** Строевые упражнения: команда «Прямо!» повороты в движении направо, налево. Лазанье по канату в 3 приёма. Акробатика: мальчики - кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок вперёд, стойка на руках. Девочки - «мост», стойка на лопатках спад назад в «полушпагат». Опорный прыжок: согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-110см.). Упражнения в равновесии: ходьба с взмахом ног, приставными шагами, выпады, повороты на носках в полуприседе, пробежка, прыжки на одной ноге расхождение при встрече, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Волейбол(20ч)** Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча у стены, в парах. Верхняя подача мяча. Приём с подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в

**Баскетбол(25ч)** Упражнения без мяча: стойки, передвижения, прыжки вверх, остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы, правой и левой от плеча, с отскоком от пола в парах на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения (по прямой, по кругу, « змейкой»). Броски мяча в корзину с места и в движении (после ведения, ловли). Ведение мяча при сближением с соперником. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	3 09	
2	Техника спринтерского бега	1	4 09	
3	Низкий старт до 30м	1	5 09	
4	Бег с ускорением до 80м	1	10 09	
5	Скоростной бег 70м	1	11 09	
6	Бег на результат 100м	1	12 09	
7	Техника длительного бега	1	17 09	
8	Бег в равномерном темпе до 15мин.	1	18 09	
9	Бег на 1000м. (дев.), 2000м.(юн.)	1	19 09	
10	Техника прыжка в длину с разбега	1	24 09	
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	25 09	
12	Техника прыжка в высоту	1	26 09	
13	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1	1 10	
14	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1	2 10	
15	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м.	1	3 10	
16	Метание малого мяча на дальность с разных и.п. с 3-6 шагов разбега	1	8 10	

17	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	9 10	
18	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек	1	10 10	
19	Стойка игрока	1	15 10	
20	Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (передвижения в стойке, остановки, ускорения)	1	16 10	
21	Техника приема и передач мяча	1	17 10	
22	Техника приема и передач мяча	1	22 10	
23	Техника приема и передач мяча	1	23 10	
24	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	24 10	
25	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	29 10	
26	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	30 10	
27	Передача мяча над собой. То же через сетку	1	31 10	
28	Передача мяча над собой. То же через сетку	1	8 11	
29	Передача мяча над собой. То же через сетку	1	9 11	
30	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	12 11	

31	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	13 11	
32	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	14 11	
33	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	19 11	
34	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	20 11	
35	Техника прямой нижней подачи	1	21 11	
36	Техника прямой нижней подачи	1	26 11	
37	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки	1	27 11	
38	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1	28 11	
39	Техника прямого нападающего удара	1	3 12	
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	4 12	
41	Закрепление техники перемещений, владения мячом	1	5 12	
42	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	10 12	
43	Освоение тактики игры	1	11 12	
44	Тактика свободного нападения	1	12 12	
45	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	17 12	
46	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	18 12	
47	Развитие координационных способностей	1	19 12	
48	Подвижные игры с элементами волейбола	1	24 12	
49	Эстафеты с элементами волейбола	1	25 12	
50	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	29 12	
51	Овладение техникой передвижений, поворотов, остановок и стоек	1	13 01	
52	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	14 01	
53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	15 01	
54	Освоение ловли и передач мяча	1	20 01	
55	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	21 01	
56	Овладение техникой ведения мяча	1	22 01	
57	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	27 01	
58	Овладение техникой бросков мяча	1	28 01	
59	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием	1	29 01	
60	Максимальное расстояние до корзины 4.80 м.	1	3 02	
61	Овладение индивидуальной техники защиты	1	4 02	
62	Выбивание и вырывание мяча. Перехват мяча	1	5 02	
63	Закрепление техники перемещений, владения мячом	1	10 02	

	и развитие координационных способностей			
64	Комбинации из освоенных элементов: перемещения, ловля, передача, ведение, бросок	1	11 02	
65	Освоение тактики игры	1	12 02	
66	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3... на одну корзину	1	17 02	
67	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через "заслон"	1	18 02	
68	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1	19 02	
69	Освоение строевых упражнений	1	24 02	
70	Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево	1	25 02	
71	Освоение ОРУ	1	26 02	
72	Без предметов на месте и в движении	1	2 03	
73	С предметами	1	3 03	
74	Освоение висов и упоров	1	4 03	
75	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висе	1	9 03	
76	Девочки: смешанные висы, подтягивания в висе лежа, поднимание согнутых ног в висе, вис присев	1	10 03	
77	Освоение опорных прыжков	1	11 03	
78	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.)	1	16 03	
79	Освоение акробатических упражнений	1	17 03	
80	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках	1	18 03	
81	Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад	1	22 03	
82	Развитие гибкости: ору с повышенной амплитудой для всех видов суставов и позвоночника	1	23 03	
83	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	1 04	
84	Техника спринтерского бега	1	2 04	
85	Низкий старт до 30м	1	3 04	
86	Бег с ускорением до 80м	1	8 04	
87	Скоростной бег 70м	1	9 04	
88	Бег на результат 100м	1	10 04	
89	Техника длительного бега	1	14 04	
90	Бег в равномерном темпе до 15мин.	1	15 04	
91	Бег на 1000м. (дев.), 2000м.(юн.)	1	16 04	
92	Техника прыжка в длину с разбега	1	20 04	
93	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	21 04	
94	Техника прыжка в высоту	1	22 04	
94	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1	27 04	
96	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1	28 04	
97	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м.	1	29 04	
98	Метание малого мяча на дальность с разных и.п. с 3-	1	5 05	

	6 шагов разбега			
99	Развитие выносливости: длительный бег, кросс, эстафеты	1	6 05	
100	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки	1	7 05	
101	Развитие скоростных способностей: ускорения, бег отрезками	1	12 05	
102	Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, прыжки через препятствия на точность приземления, метания обеими руками и др.	1	13 05	
103	Бег 2000 3000 метров	1	14 05	
104	Прыжки в длину с разбега	1	20 05	
105	Прыжки в длину с разбега	1	24 05	