

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КАМЕНСКОГО РАЙОНА  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Волченской СОШ

 Т.Г. Юдина/

Приказ от «01» \* 09 2021 г. № 96

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень общего образования (класс): основное общее, 8 класс

количество часов: 65 часов (2 часа в неделю)

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования (Приказ №413 от 17.05.2012г. с изменениями приказ Минобрнауки России №1645 от 29.12.2014г.)
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з).
- Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащегося под редакцией В.И. Лях.2019 г., «Физическая культура 8-9 классы».

2021

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура в школе – это учебный предмет, способствующий разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению их здоровья, выработке у учащихся сознательного отношения к себе и своему телу, физических (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) и нравственных (смелость, находчивость, дисциплинированность и др.) качеств личности. Физическая культура входит в систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в

значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны знать/уметь:

### **Знать**

- основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

### **Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с учебным планом МБОУ Волченской СОШ, Основной образовательной программой МБОУ Волченской СОШ, календарным графиком на изучение физической культуры в 8 классе отводится 2 часа в неделю, 70 часов в год при 35 учебных неделях.

В соответствии с календарным графиком образовательной деятельности МБОУ Волченской СОШ на 2021-2022 учебный год и расписанием уроков программа будет выполнена за 65 часов за счет сокращения 5 часов, которые отводятся на укрепление физического здоровья обучающихся. Данная учебная программа ориентирована на учащихся 8 класса и реализуется на основе учебно-методического комплекта: Физическая культура под редакцией В.И. Лях. 8-9 класс, 2019 г.

### **8 класс (65 часов)**

#### **Лёгкая атлетика(16 часов).**

Низкий старт. Бег до 60 м, от 70 до 100 м. Бег на результат 100 м. Бег на 1000 м (мальчики) и на 800 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

#### **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).**

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

*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:* прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115—125 см)

*Девочки:* прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 115 см)

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

*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.

### **Спортивные игры (21 час).**

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.

### **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (14 часов).**

Длительный бег на выносливость, бег длительностью от 5 до 10 минут. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Сроки изучения материала
1.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	16	06.09.2021 - 26.10.2021
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14	08.11.2021 - 21.12.2021
3.	Спортивные игры	21	10.01.2022 – 22.03.2022
4.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	14	04.04.2022 – 31.05.2022
	<b>Итого:</b>	<b>65</b>	

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения урока	
			плановая	фактическая
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>				
1.	Инструктаж по Т.Б легкой атлетике.	1	06.09	
2.	Обучить технике бега на дистанции 30 м.	1	07.09	
3.	Обучение стартовому разгону из различных И. П.	1	13.09	
4.	Обучение техники высокого старта.	1	14.09	
5.	Оценить скоростные качества в беге на 30 м.	1	20.09	
6.	Обучение техники низкого старта.	1	21.09	
7.	Обучение техники низкого старта.	1	27.09	
8.	<u>Бег 60 метров – на результат.</u>	1	28.09	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9.	Обучить технике метания малого мяча..	1	04.10	
10.	Обучить технике метания малого мяча метание мяча с 4 – 5 шагов	1	05.10	
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>				
11.	Развитие выносливости.	1	14.10	
12.	Обучение преодолению полосы препятствий.	1	12.10	
13.	Развитие силовой выносливости.	1	18.10	
14.	Специальные беговые упражнения.	1	19.10	
15.	Бег по пересеченной местности .	1	25.10	
16.	Подведение итогов	1	26.10	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b>				
17.	Инструктаж по гимнастике. Обучение стрессовым приемам.	1	08.11	
18.	Обучение поворотам на месте, перестроениям в 2 колонны и 2 шеренги.	1	09.11	
19.	Обучение кувырка вперед и назад.	1	15.11	
20.	Обучению технике стойки на лопатках.	1	16.11	
21.	Оценить технику кувырка вперед и назад.	1	22.11	
22.	Развитие гибкости.	1	23.11	
23.	Обучение прыжкам «змейкой» через скамейку.	1	29.11	
24.	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1	30.11	
25.	Обучение упражнения в висах и упорах.	1	06.12	
26.	Сдача норматива прыжков на скакалке за 15 сек.	1	07.12	
27.	Обучение упражнениям на бревне.	1	13.12	
28.	Обучение упражнению на бревне.	1	14.12	
29.	Обучение упражнению на бревне.	1	20.12	
30.	Сдача нормативов: подъем туловища за 1 мин. Подведение итогов.	1	21.12	
<b>Спортивные игры 21 час</b>				
31.	Инструктаж по баскетболу.	1	10.01	
32.	Обучение стойке баскетболиста.	1	11.01	
33.	Обучение остановке «двумя шагами» после ведения мяча;	1	17.01	

34.	Оценить технику остановки «двумя шагами» после ведения мяча.	1	18.01	
35.	Обучение техники ловли и передачи мяча.	1	24.01	
36.	Обучение передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	25.01	
37.	Обучение передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	31.01	
38.	Обучение техники ведение мяча.	1	01.02	
39.	Обучение техники ведение мяча в низкой, высокой стойке.	1	07.02	
40.	Оценить технику ведение мяча.	1	08.02	
41.	Обучение техники броска в кольцо.	1	14.02	
42.	Обучение техники броска в кольцо.	1	15.02	
43.	Обучить технике вырывание и выбивание мяча.	1	21.02	
44.	Обучить технике вырывание и выбивание мяча.	1	22.02	
45.	Обучение перехвату мяча.	1	28.02	
46.	Обучение перехвату мяча.		01.03	
47.	Оценить технику перехвата мяча.	1	05.03	
48.	Обучение технике ведения два шага бросок.	1	14.03	
49.	Обучение технике ведения два шага бросок.	1	15.03	
50.	Оценить технику ведения два шага бросок.	1	21.03	
51.	Подведение итогов	1	22.03	
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>				
52.	Обучение развитие скоростных способностей в беге на 60 м .	1	04.04	
53.	Обучение технике метание мяча с 4 – 5 шагов разбега .	1	05.04	
54.	Обучение технике метание мяча с 4 – 5 шагов разбега.	1	11.04	
55.	Обучение технике замаха и углу вылета снаряда	1	12.04	
56.	Оценить технику метание мяча на дальность.	1	18.04	

57.	Обучение технике прыжка в длину с 5 – 6 шагов разбега.	1	19.04	
58.	Обучить технике прыжка в длину с полного разбега.	1	25.04	
59.	Обучить технике прыжка в длину с полного разбега.	1	26.04	
60.	Оценить технику прыжка в длину с разбега.	1	16.05	
61.	Развитие скоростной выносливости.	1	17.05	
<b>Кроссовая подготовка 4 часа</b>				
62.	Обучение технике темпового бега	1	23.05	
63.	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	1	24.05	
64.	Обучение технике переменного бега.	1	30.05	
65.	Подведение итогов за год	1	31.05	

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания ШМО  
Протокол № 1 от 27.08.2021.

Ромченкова С. Ч. А.р.  
(ФИО руководителя ШМО, роспись)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
С.Н. Волченкова/

27.08.2021  
(дата согласования)

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от 31.08.2021 года

Протокол, пронумеровано и скреплено печатью 12  
( фендовудин ) лист об  
Директор школы  
  
Т.Г. Юдинева

