

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Уланхольская средняя общеобразовательная школа имени.Зая-Пандиты»


РАССМОТРЕНО  
Руководителем ШМО

 Семенова Т. Д-Г.

Протокол №1

от "29" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 Максимова М.Ю.

Протокол №1

от "29" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

 Ваксеева А.В.

Приказ №92

от "1" 09 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 8 класса  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Наминова Альма Юрьевна  
учитель физической культуры

## **1. Пояснительная записка.**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 8

**Всего часов на изучение программы:** 68.

**Количество часов в неделю:** 2 часа.

### **1.1. Статус программы.**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса.

- является основой физического воспитания школьников;
- приложением к образовательной программе основного общего образования МКОУ «Уланхольская СОШ им.Зая-Пандиты»;
- обеспечивает усвоение школьникам 8 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012г.)
- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 8 класса;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 8 классе.

### **1.2. Назначение программы.**

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МКОУ «Уланхольская СОШ имени Зая-Пандиты» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации среднего общего образования;
- для администрации МКОУ «Уланхольская СОШ имени Зая-Пандиты» программа является основанием для определения качества реализации основного общего образования;
- категория учащихся: учащиеся 8 класса МКОУ «Уланхольская СОШ имени Зая-Пандиты»
- сроки освоения программы: 1 год.

### **1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.**

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования».
2. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089».
3. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 31 марта 2016г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ от 04.12.2007г.
5. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012г.
7. Учебный план МКОУ «Уланхольская СОШ имени Зая-Пандиты» на 2022-2023 учебный год.

#### **1.4. Особенности программы.**

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, информационно-коммуникативных, познавательных, рефлексивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. На основании Федерального Государственного Образовательного стандарта при изучении образовательной области «физическая культура», базисным учебным планом образовательных учреждений Республики Калмыкия выделяется 12% на национально-региональный компонент от общего количества часов по предмету. В данной рабочей программе в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены разделом «Кроссовая подготовка». В соответствии приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015г. №609 в программу включена подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

#### **1.5. Цели и задачи программы.**

Главная цель программы – это формирование личности. Готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

#### **1.6. Цель изучения национально регионального компонента:**

- приобщение школьников 8 класса к богатому миру национальных игр;
- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Республики Калмыкия;
- формирование у детей культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе.

## **2. Содержание программы**

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Простые правила по видам спорта.

Гимнастика с элементами акробатики: Организующие команды и приёмы. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения. Висы и упоры.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка с места и с разбега в длину, в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на баскетболе (мини-баскетболе). Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: Основные приёмы. Правила Т. Б. на занятиях по волейболу. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на занятиях по футболу (мини-футболу). Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Национально региональный компонент.

Ролевые национальные игры.

## **3. Планируемые результаты.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта 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. Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным

поступкам. 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 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 потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физическая культура:

-владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусках; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

-в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым 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 способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по видам спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение.

### **Метапредметные результаты.**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировать и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 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;
- приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы принятий общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты.**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «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;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебной недели;

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

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физических нагрузок, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладения основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения;

- 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;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владения необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведение дневника самонаблюдения.

## 1. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 8 класса.

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
I.	Базовая часть	54				
1.1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе уроков (8 часов)				
1.2.	Баскетбол (мини баскетбол)	8	-	8	-	-
1.3.	Волейбол	8	-	-	8	-
1.4.	Футбол	4	3	-	-	1
1.4.	Лёгкая атлетика	12	6	-	-	6
1.5.	Кроссовая подготовка	10	5	-	-	5
1.6.	Гимнастика	12	-	6	6	-
II.	Вариативная часть	14				
2.1.	Национально региональный компонент.	В процессе уроков (12%)				
2.2.	Баскетбол	3	-	-	3	-
2.3.	Волейбол	3	-	-	3	-
2.4.	Футбол	8	4	-	-	4
III.	Количество часов.	68	18	14	20	16

## 2. Тематический план для 8 класса.

№	Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Требования к уровню подготовленности учащихся
I.	8 часов	Знания о физической культуре		
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.	<i>Знать (понимать):</i> -значение физической культуры в современном обществе; -о всестороннем и гармоничном физическом развитии; -упражнения для адаптивной и лечебной физкультуры, для коррекции осанки и телосложения.
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	В процессе урока	Составление плана занятий спортивной подготовкой. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	<i>Знать (понимать):</i> -влияние индивидуальных особенностей при составлении планов.
II.	68 часа	Двигательная деятельность		
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	Упражнения для профилактики утомления. Комплекс упражнений при ожирении. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики неврозов.	<i>Уметь:</i> - выполнять упражнения для профилактики утомления и неврозов; -выполнять комплекс упражнений при ожирении; - выполнять гимнастику для глаз.

2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	12	<p>Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Комбинации на гимнастическом бревне. Поворот на носках в полуприседе. Танцевальные шаги польки. Комбинации на гимнастической перекладине. Наскок на перекладину. Размахивание. Подъём разгибом. Переход из упора в вис. Соскок вперёд прогнувшись. Комбинации на брусьях. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</p>	<p><i>Знать:</i>          -значение гимнастики в жизни;          -историю возникновения и развития гимнастики;          -основные правила проведения соревнований;          -правила техники безопасности на занятиях по гимнастике.  <i>Уметь:</i>          - выполнять строевые упражнения, акробатические и гимнастические комбинации.</p>
	Лёгкая атлетика	12	<p>Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.</p>	<p><i>Знать:</i>          -значение лёгкой атлетики в жизни;          -возникновение и развитие лёгкой атлетики;          -основные правила проведения соревнований;          -правила техники безопасного поведения на занятиях по лёгкой атлетике.  <i>Уметь:</i>          -выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки с разбега в длину и в высоту, метания мяча.</p>
	Кроссовая подготовка	10	<p>Кроссовый бег 700 – 3500 м. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><i>Знать:</i>          -значение кроссовой подготовки в жизни;          -историю возникновения и развития кроссового бега;          -основные правила проведения</p>

				<p>соревнований;  -правила техники безопасного поведения на занятиях по кроссовой подготовке.  <i>Уметь:</i>  - выполнять кроссовый бег на разные дистанции;  - восстанавливать организм.</p>
	Спортивные игры	34 11  11  12	<p><b>Баскетбол:</b> повороты с мячом на месте, бег с изменением направления, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку, передача мяча двумя руками с отскока от пола, бросок мяча одной рукой в движении, штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, накрывание, нападение, защита, подстраховка, личная опека.  <b>Волейбол:</b> передача мяча сверху двумя руками вперёд, передача мяча сверху двумя руками над собой, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке, приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места, групповое блокирование, тактические действия волейболиста.  <b>Футбол:</b> удары по мячу внутренней стороной стопы, удары по мячу серединой подъёма, удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма, удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом, тактические действия футболистов.</p>	<p><i>Знать:</i>  -значение спортивных игр;  -историю возникновения и развития спортивных игр;  -основные правила проведения соревнований по спортивным играм.  <i>Уметь:</i>  - выполнять игровые действия в спортивных играх;  - играть по правилам.</p>
III.	Спортивно оздоровительная	По кален-	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов	<i>Знать:</i> -правила техники

	деятельность с соревновательной направленностью	дар - ному плану	испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	безопасного поведения по пути следования на места проведения соревнований; -правила техники безопасности на соревнованиях; -правила проведения соревнований по видам спорта.
IV.	Национально-региональный компонент	В процессе урока (12%)	Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в РА. Лучшие спортсмены РА и г. Адыгейск.	<i>Знать:</i> -историю возникновения и развития физической культуры и спорта в РА; -правила национальных подвижных игр. <i>Уметь:</i> -играть в подвижные игры.

### 3. Календарно-тематический план для 8 класса.

№	раздел и тема урока	дата проведения урока		домашнее задание
		по плану	по факту	
<b>І четверть</b>				
1	<u>Л./А.</u> Общие требования Т.Б. на уроках физической культуры. Т.Б. на Л./А. Бег на короткие дистанции. (НРК).			Прыжки в длину с места 3x5. Стр. 102-104.
2	<u>Л./А.</u> Физическая культура в современном обществе. <b>Контроль</b> бега на 60м. (НРК).			Прыжки в длину с места 3x5. Стр. 6-10.
3	<u>Л./А.</u> Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Техника бега на средние и длинные дистанции. (НРК).			Прыжки в длину с места 3x5. Стр. 10-14, 104-107.
4	<u>Л./А.</u> Спортивная подготовка. <b>Контроль</b> бега 1000м. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			Подтягивание 3x6. Стр.14-15, 104-107.
5	<u>Л./А.</u> Адаптивная и лечебная физическая культура. Прыжки в длину с разбега.			Подтягивание 3x6. Стр. 15-16, 109-110.
6	<u>Л./А.</u> Коррекция осанки и телосложения. <b>Контроль</b> техники прыжка в длину. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			Подтягивание 3x6. Стр. 17-19, 109-110.
7	<u>Футбол.</u> Значение, история возникновения и развития. Т. Б. на занятиях по футболу. Технические действия.			Махи ногами за голову, лёжа на спине 3x13. Стр. 141-142.
8	<u>Футбол.</u> Удар по мячу внутренней стороной стопы.			Махи ногами за голову, лёжа на спине 3x13. Стр. 142-143.
9	<u>Футбол.</u> Удар по мячу серединой подъёма.			Махи ногами за голову, лёжа на спине 3x13. Стр. 143-144.
10	<u>Футбол.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по футболу. Удар по мячу внутренней и внешней частью подъёма.			Приседание 3x25. Стр. 144-145.
11	<u>Футбол.</u> Удар по мячу серединой лба.			Приседание 3x25. Стр. 145-146.
12	<u>Футбол.</u> Остановка мяча подошвой.			Приседание 3x25. Стр. 146-147.
13	<u>Футбол.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по футболу. Остановка мяча внутренней стороной стопы.			Отжимание 3x13. Стр. 147.
14	<u>Кроссовая подготовка.</u> Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег 700м. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			Отжимание 3x13. Стр. 17-19.
15	<u>Кроссовая подготовка.</u> Правила			Отжимание

	проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. <b>Контроль</b> техника и тактик кроссового бега 1000м. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			3x13. Стр. 19-20.
16	<u>Кроссовая подготовка.</u> Восстановительный массаж. Кроссовый бег 1300м. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. Стр. 21-24.
17	<u>Кроссовая подготовка.</u> Составление плана занятий спортивной подготовкой. <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. Стр. 25.
18	<u>Кроссовая подготовка.</u> Ступенчатое повышение нагрузок по циклам. Кроссовый бег 1700м. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. Стр. 26-27.
<b>III четверть</b>				
19	<u>Баскетбол.</u> Значение, история возникновения и развития. Т. Б. по баскетболу. Повороты с мячом на месте.			Приседание 3x15. Стр. 120-121.
20	<u>Баскетбол.</u> Бег с изменением направления.			Приседание 3x15. Стр. 121.
21	<u>Баскетбол.</u> Передачи мяча одной рукой от плеча. <b>Контрольное</b> тестирование по баскетболу.			Приседание 3x15. Стр. 121-122.
22	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча при встречном движении.			Отжимание 3x15 Стр. 122-123.
23	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой снизу.			Отжимание 3x15 Стр. 123.
24	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой сбоку.			Отжимание 3x15 Стр. 123-124.
25	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча двумя руками с отскока от пола. <b>Контрольное</b> тестирование по баскетболу.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 124-125.
26	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча одной рукой в движении.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 125-126.
27	<u>Гимнастика.</u> Значение, история возникновения и развития гимнастики. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Акробатические комбинации. (НРК). <i>Борьба на поясах</i>			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 80-81.
28	<u>Гимнастика.</u> Длинный кувырок с разбега. Акробатические комбинации. (НРК). <i>Борьба на поясах.</i>			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 81-83.
29	<u>Гимнастика.</u> Стойка на голове и руках. Акробатические комбинации. (НРК). <i>Борьба на поясах.</i>			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 84-86.
30	<u>Гимнастика.</u> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. <b>Контрольное</b> тестирование по ОФП. (НРК). <i>Борьба на поясах.</i>			Отжимание с хлопками 3x12. Стр. 86.
31	<u>Гимнастика.</u> Примерные акробатические			Отжимание с



	комбинации. (НРК). <i>Борьба на поясах.</i>			хлопками 3x12. Стр. 86-87.
32	<b>Гимнастика. Контроль</b> техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Борьба на поясах.</i>			Отжимание с хлопками 3x12. Стр. 87.
<b>III четверть</b>				
33	<b>Гимнастика.</b> Комбинация на гимнастическом бревне. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3x15. Стр. 90.
34	<b>Гимнастика. Контроль</b> техники выполнения комбинаций на бревне. Комбинации на перекладине. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3x15. Стр. 91-94.
35	<b>Гимнастика.</b> Комбинации на брусьях. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3x15. Стр. 94-98.
36	<b>Гимнастика.</b> Ритмическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 98-101.
37	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК).			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 80-87.
38	<b>Гимнастика. Контроль</b> техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Стрельба из лука.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 80-87.
39	<b>Баскетбол.</b> Штрафной бросок. Вырывания и выбивания мяча.			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 126-127.
40	<b>Баскетбол. Контрольное</b> тестирование по баскетболу. Технические действия.			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 120-127.
41	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование тактических действий.			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 128-130.
42	<b>Волейбол. Т.Б.</b> на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передач разными способами. Учебная игра.			Отжимание 3x15 Стр. 130-132.
43	<b>Волейбол. Контрольное</b> тестирование по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками назад.			Отжимание 3x15 Стр. 132.
44	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники приёма мяча разными способами.			Отжимание 3x15 Стр. 133-136.
45	<b>Волейбол. Контрольное</b> тестирование по волейболу. Нападающий удар.			Приседание 3x20 Стр. 136-138.
46	<b>Волейбол.</b> Нападающий удар и блокирование.			Приседание 3x20 Стр. 136-140.
47	<b>Волейбол.</b> Тактические действия в нападении.			Приседание 3x20 Стр. 140-141.
48	<b>Волейбол.</b> Тактические действия в защите.			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. Стр. 140-141.
49	<b>Волейбол. Контрольное</b> тестирование по			Встречные махи,

	волейболу. Совершенствование технических и тактических действий в игре.			лёжа на спине 3х13. Стр. 130-141.
50	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники приёма и передачи мяча разными способами.			Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 130-136.
51	<u>Волейбол.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по волейболу. Совершенствование техники подач.			Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 130-136.
52	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.			Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 136-138.
<b>IV четверть</b>				
53	<u>Кроссовая подготовка.</u> План тренировочного занятия. <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 2000м. (НРК). <i>Метание аркана.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 27-29.
54	<u>Кроссовая подготовка.</u> Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 2600м. (НРК). <i>Метание аркана.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 29-32.
55	<u>Кроссовая подготовка.</u> Индивидуальные особенности при составлении планов занятий. <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 3000м. (НРК). <i>Метание аркана.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 32-33.
56	<u>Кроссовая подготовка.</u> Показатели повышения нагрузки между тренировочны			Приседание с выпрыгиванием 3х13. Стр. 34-36.
57	<u>Кроссовая подготовка.</u> <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 3500м. (НРК).			Приседание с выпрыгиванием 3х13.
58	<u>Футбол.</u> Т.Б. на занятиях по футболу. Остановка опускающегося мяча.			Приседание с выпрыгиванием 3х13. Стр. 147-148.
59	<u>Футбол.</u> Остановка мяча грудью. <b>Контрольное</b> тестирование по футболу.			Отжимание 3х15 Стр. 148-149.
60	<u>Футбол.</u> Отбор мяча подкатом.			Отжимание 3х15 Стр. 149.
61	<u>Футбол.</u> Специальная физическая подготовка футболиста. <b>Контрольное</b> тестирование по футболу.			Отжимание 3х15 Стр.149-150.
62	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических и тактических действий.			Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 141-150.
63	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Пастух.</i>			Прыжки на скакалке 3х25. Стр.107-109.
64	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Пастух.</i>			Прыжки на скакалке 3х25. Стр.107-109.
65	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». (НРК).			Встречные махи, лёжа на спине

	<i>Колодец.</i>			3x15. Стр. 107-109.
66	<u>Л./А.</u> Метание малого мяча на дальность.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 110-112.
67	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 110-112.
68	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники метания малого мяча на дальность.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 110-112.
<b>всего 68</b>				

#### 4. Контрольные нормативы 8 класс.

контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 30 метров.	5.4	6.1	8.0	5.6	6.3	9.0
Бег 60 метров.	10.6	11.3	13.0	10.8	11.3	14.0
Бег 100 метров.	16.5	17.0	17.5	18.2	19.2	20.2
Шестиминутный бег.	1.400	1.300	800	1.050	850	600
Бег 1000 метров.	5.30	6.30	13.00	6.30	7.30	15.0
Бег 3000 метров мальчики. Бег 2000 метров девочки.	16.00	16.50	17.50	11.00	12.30	13.40
Челночный бег 3x10.	8.6	9.2	12.0	9.2	9.8	14.0
Прыжки в длину с места.	200	185	175	175	155	150
Прыжки в высоту с разбега.	130	120	105	115	110	100
Прыжки в длину с разбега.	390	350	330	330	290	280
Бросок набивного мяча.	10	8	6	8	6	4
Метание малого мяча	42	37	28	27	21	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	20	15	9	15	9	7
Подтягивание на перекладине.	7	5	1	18	12	1
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	47	36	30	40	30	25
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами.	10	6	касание пола пальцами	14	10	касание пола пальцами
Прыжки на скакалке.	40	36	1	45	40	1
Приседание (количество раз/мин).	48	46	2	46	44	2
Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	10	8	1	9	7	1

#### 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов. Автор: Матвеев А. П. Москва «Просвещение» 2017г.

Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2017. Автор: А. П. Матвеев.

Примерная рабочая программа по физической культуре. Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибоков М. Д.

Физкультура 1-11 классы. Рабочие программы. Волгоград. «Учитель» 2016г. Авторы: Каинов А. Н., Курьерова Г. И.

Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва «Вако» 2013г.

Автор В. И. Ковалько.

