

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания

Зам. директора по УВР

Приказ МБОУ СОШ № 11

школьного методического объединения

Святковская Л.Г.

№ 02-01-373 от 30.08.2024 г

учителей

«30» августа 2024 г.

№ 79 от 29.08.2024 г.

Ягофарова Е.А.

**Рабочая программа по физической культуре  
8 класс**

**Чайковский, 2024-2025 г**

### **Пояснительная записка**

Учебный курс построен на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учётом Концепции физкультурного образования и ориентирован на требования к результатам образования, содержащимся в основной образовательной программе основного общего образования. Учебный предмет «Физическая культура» входит в перечень учебных предметов, обязательных для изучения в средней общеобразовательной школе. Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 11 на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год в 8 классе.

**Изучение физической культуры направлено на достижение следующей цели:** 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.

#### **Задачи:**

- укрепить здоровье;
- развить физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений;
- обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их историю и современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **Планируемые результаты обучения физической культуры**

##### **Учащийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Содержание учебного предмета**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса за головой размахивание и подъем в упор; из вися виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис за головой висом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

**Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по

разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей, специальной физической и технической подготовки. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Лыжная подготовка.** Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания. Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (1,5 км, 2 км). Упражнения общей, специальной физической и технической подготовки. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Баскетбол.** Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей, специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей, специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей, специальной физической и технической подготовки. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### Тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема уроков
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики
2	1	Низкий старт
3	1	Бег 60 м
4	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги
5	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги
6	1	Метание мяча 150 г на дальность

7	1	Метание мяча 150 г на дальность
8	1	Кросс 2000 м
9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола
10	1	Ловля и передачи мяча
11	1	Ведение мяча
12	1	Броски мяча в кольцо после ведения
13	1	Вырывание и выбивание мяча
14	1	Тактика игры в защите
15	1	Тактика игры в нападении
16	1	Учебная игра 5х5
17	1	Учебная игра 5х5
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики
19	1	Юноши: длинный кувырок прыжком с места Девушки: кувырок назад в полушпагат
20	1	Юноши: стойка на голове и руках Девушки: с моста переход на одно колено
21	1	Кувырки вперед и назад
22	1	Акробатическая комбинация
23	1	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: прыжок в упор и опускание в упор присев
24	1	Юноши: вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком

25	1	Соскок перемахом одной ноги
26	1	Соединение на перекладине и брусках из 2-3 элементов
27	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь
28	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь
29	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь
30	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине
31	1	Наклон вперед из положения стоя
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки
33	1	Попеременный двухшажный ход
34	1	Попеременный двухшажный ход
35	1	Одновременный двухшажный ход
36	1	Одновременный двухшажный ход
37	1	Одновременный одношажный ход
38	1	Одновременный одношажный ход
39	1	Одновременный бесшажный ход
40	1	Одновременный бесшажный ход
41	1	Одновременный двухшажный коньковый ход
42	1	Одновременный двухшажный коньковый ход
43	1	Одновременный одношажный коньковый ход

44	1	Одновременный одношажный коньковый ход
45	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке
46	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке
47	1	Подъем скользящим шагом
48	1	Подъем скользящим шагом
49	1	Торможение плугом
50	1	Поворот плугом, переступанием
51	1	Лыжные гонки на 3 км
52	1	Техника безопасности на уроках волейбола
53	1	Основная стойка, передвижение
54	1	Прямая нижняя подача через сетку
55	1	Прямая верхняя подача через сетку
56	1	Прием и передача мяча снизу
57	1	Прием и передача мяча сверху
58	1	Атакующий удар через сетку
59	1	Учебная игра
60	1	Учебная игра
61	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике
62	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»

63	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
64	1	Низкий старт
65	1	Бег 60 м
66	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги
67	1	Метание мяча 150 г на дальность
68	1	Кросс 2000м

### Организация и оснащение образовательного процесса

Перечень спортивного оборудования и инвентаря.

Спортивные игры:

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Ворота для мини-футбола (комплект)
3. Мяч баскетбольный №7
4. Мяч баскетбольный №5
5. Насос для накачивания мячей с иглой
6. Жилетки игровые
7. Сетка для хранения мячей
8. Конус игровой

Гимнастика:

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Комплект матов гимнастических
4. Мостик гимнастический подкидной
5. Коврик гимнастический
6. Палка гимнастическая
7. Обруч гимнастический
8. Скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

1. Стойки для прыжков в высоту (комплект)

2. Мяч для метания

3. Барьеры для прыжков (комплект)

Общефизическая подготовка:

1. Перекладина навесная универсальная

2. Брусья навесные

3. Штанга 20 кг.

4. Штанга 8 кг.

5. Блины металлические (комплект)

6. Гири 16 кг.

7. Гири 24 кг.

8. Лестница координационная (12 ступеней)

Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований:

1. Весы напольные

2. Сантиметр мерный

3. Комплект для соревнований №1

4. Аппаратура для музыкального сопровождения

5. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)



Литература для учителя:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
2. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год
3. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.
2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
3. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf)
4. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е.
5. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
6. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201291

Владелец Зинатова Ольга Ревриковна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024