

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новожилкинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Л.И.Куракина  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Согласовано»  
заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н.П.Нечепорук

«Утверждено»  
директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Шаламова  
приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
8 класс

составлена на основе рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура»  
(количество часов - 102 ч)

Разработал: учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Т.В.Миллер

с. Новожилкино

2022 год

## 1. Планируемые результаты освоения данной программы

- **Личностные** – включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, системы значимых социальных и межличностных отношений.
- **Метапредметные** – включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике; самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.
- **Предметные** – включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

## 2. Содержание курса

**Знания о физической культуре.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

**Способы физической деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастика для глаз, для профилактики нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.**

- Организационные команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

**Легкая атлетика.**

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

***Лыжная подготовка.***

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможением боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

***Спортивные игры.***

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Гандбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Волейбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

***Общеразвивающие упражнения.*** Разминочные упражнения и подготовительные.

### 3. Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема урока	№ урока по порядку	Учебная неделя	Коррекция
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда (зал)	1	1 неделя	
Легкая атлетика (19 часов)	Тестирование бега на 100 м (улица)	2	1 неделя	
	Бег на короткие дистанции (улица)	3	1 неделя	
	Бег на короткие дистанции (улица)	4	2 неделя	
	Техника метания мяча на дальность (улица)	5	2 неделя	
	Тестирование метания мяча на дальность (улица)	6	2 неделя	
	Тестирование бега на 1000 м. (улица)	7	3 неделя	
	Техника прыжка в длину с разбега (улица)	8	3 неделя	
	Тестирование прыжка с разбега (улица)	9	3 неделя	
	Развитие выносливости. Равномерный бег. (улица)	10	4 неделя	
	Развитие выносливости. Равномерный бег. (улица)	11	4 неделя	
	Развитие выносливости. Равномерный бег. (улица)	12	4 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	13	5 неделя	
	Броски малого мяча на точность	14	5 неделя	
	Броски малого мяча на точность	15	5 неделя	
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	16	6 неделя	
	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	17	6 неделя	
	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту»	18	6 неделя	
	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	19	7 неделя	
	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	20	7 неделя	
	Спортивная игра Футбол (7 часов)	Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы	21	7 неделя
Удары по мячу подъемом ноги		22	8 неделя	
Техника ударов по катящемуся мячу ногой		23	8 неделя	
Удар по мячу серединой лба		24	8 неделя	
Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу		25	9 неделя	
Футбольные упражнения с мячом		26	9 неделя	
Контрольный урок		27	9 неделя	
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	28	10 неделя	

	Длинный кувырок с разбега	29	10 неделя	
	Кувырок назад в упор , стоя ноги врозь	30	10 неделя	
	Акробатические комбинации	31	11 неделя	
	Стойка на голове и руках	32	11 неделя	
	Гимнастические упражнения	33	11 неделя	
	Комбинация упражнений на матах	34	12 неделя	
	Комбинация упражнений на матах	35	12 неделя	
	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	36	12 неделя	
	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	37	13 неделя	
	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	38	13 неделя	
	Контрольный урок	39	13 неделя	
	Упражнения с элементами акробатики (соревнования)	40	14 неделя	
Физкультурная деятельность (3 часа)	ОФП	41	14 неделя	
	ОФП	42	14 неделя	
	ОФП	43	15 неделя	
Спортивная игра Гандбол (5 часов)	Броски, передачи, передвижения в гандболе	44	15 неделя	
	Броски, передачи, передвижения в гандболе	45	15 неделя	
	Броски мяча по воротам в прыжке	46	16 неделя	
	Спортивная игра. Игра вратаря	47	16 неделя	
	Спортивная игра	48	16 неделя	
Лыжная подготовка (14 часов)	Лыжная подготовка. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	49	17 неделя	
	Одновременный бесшажный ход	50	17 неделя	
	одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	51	17 неделя	
	Чередование различных лыжных ходов	52	18 неделя	
	Чередование различных лыжных ходов	53	18 неделя	
	Коньковый ход на лыжах	54	18 неделя	
	Коньковый ход на лыжах	55	19 неделя	
	Подъемы на склон и спуски со склона	56	19 неделя	
	Подъемы на склон и спуски со склона	57	19 неделя	
	Торможение боковым соскальзыванием	58	20 неделя	
	Торможение боковым соскальзыванием	59	20 неделя	

	Прохождение дистанции 2,5 км	60		
	Прохождение дистанции 3 км	61		
	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	62	20 неделя	
Спортивная игра Волейбол (13 часов)	Передача мяча сверху двумя руками	63	21 неделя	
	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	64	21 неделя	
	Передачи мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	65	21 неделя	
	Прием мяча снизу, нижние подачи	66	22 неделя	
	Прямой нападающий удар	67	22 неделя	
	Прямой нападающий удар	68	22 неделя	
	Отбивание мяча кулаком через сетку	69	23 неделя	
	Отбивание мяча кулаком через сетку	70	23 неделя	
	Тактические действия	71	23 неделя	
	Игра по правилам	72	24 неделя	
	Игра по правилам	73	24 неделя	
	Игра по правилам	74	24 неделя	
	Контрольный урок по теме «Волейбол»	75	25 неделя	
	Спортивная игра Баскетбол (13 часов)	Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	76	25 неделя
Передвижения, повороты, броски мяча в корзину		77	25 неделя	
Передачи и броски мяча в корзину		78	26 неделя	
Штрафные броски		79	26 неделя	
Штрафные броски		80	26 неделя	
Вырывание и выбивание мяча		81	27 неделя	
Перехват мяча		82	27 неделя	
Перехват мяча		83	27 неделя	
Нападение и защита		84	28 неделя	
Игра по правилам		85	28 неделя	
Игра по правилам		86	28 неделя	
контрольный урок по теме «Баскетбол»		87		
Спортивные игры		88	29 неделя	
Легкая атлетика (14)	Метание малого мяча в горизонтальную цель	89	29 неделя	
	Метание малого мяча в вертикальную цель	90	29 неделя	
	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	91	30 неделя	
	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	92	30 неделя	
	Тестирование бега на 100 м	93	30 неделя	

Равномерный бег. Развитие выносливости	94	31 неделя	
Тестирование прыжка в длину с разбега	95	31 неделя	
Равномерный бег. Развитие выносливости	96	31 неделя	
Равномерный бег. Развитие выносливости	97	32 неделя	
Тестирование бега на 1500 м	98	32 неделя	
Эстафетный бег	99	32 неделя	
Эстафетный бег	100	33 неделя	
Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	101	34 неделя	
Эстафеты	102	34 неделя	