

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Жарковский муниципальный округ

Муниципальное общеобразовательное учреждение

"Королевщинская средняя общеобразовательная школа"

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Иванова С.Э.
Приказ № 25 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Иванова С.В.
Приказ № 25 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

Новоселки 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для **8 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	8 классы	3	Лях В.И.; Зданевич А.А. Физкультура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,86
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,87
10	Личная гигиена	4,27,71,100
11	Реакция организма на различные физические нагрузки	5,32,61,88
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,92,101
13	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	7,93,102
14	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	33,43,51,70
15	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	8,,44,62,89
16	Основные формы занятий физической культурой	16,,45,63,90
17	Самостроховка при выполнении упражнений	50,64,72
18	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости	52,65,73
19	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46,74,94
20	Элементы самомассажа, массажа	18,37,47,76,95
21	Основы психомышечной тренировки	53,66,77
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68,78,96
23	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	30,39,69,97
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40,98
25	Признаки различной степени утомления	9,41,82,99
26	Звезды советского и российского спорта	67,75
27	Первая помощь при травмах	3,34
28	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	2,35

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,23,45,67,83,102
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,84,85
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10,98,99
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62, 63,72,73,94
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	15,27,69,89,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,70,90
10.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	17,61,71,91
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9,92
12.	Метания в горизонтальную цель	96
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	93,95
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	8,97
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	30,31
17.	Приседания на одной ноге	32,33
	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,35
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36,37
18.	Танцевальные шаги	38,39
19.	Акробатические упражнения	40
20.	Ступающий шаг без палок и с палками	52,74
21.	Скользящий шаг без палок и с палками	53,75
22.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55,56
23.	Передвижение на лыжах до 4 км	57,58
24.	Комплекс упражнений на развитие силы	77,78
26.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	76
27.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	50,51,54
28.	Ловля и передача мяча на месте	81
29.	Ведение мяча на месте	79,80
30.	Упражнения на развитие реакции	18
31.	Упражнения на развитие быстроты	19
32.	Упражнения на развитие ловкости	20,86
33.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	87,88

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	6

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **8** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	10			11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Элементы единоборств	9		3	6	
6	Лыжная подготовка	24			24	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1		
2	2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1		
3	3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1		
4	4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1		
5	5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1		
6	6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1		
7	7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1		
8	8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1		
9	9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1		
10	10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1		
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1		
14	4	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1		
15	5	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1		

16	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1		
17	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
18	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1		
19	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1		
20	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1		
21	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1		
22	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1		
23	13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1		
24	14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1		
25	15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1		
26	16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1		
27	17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
29	2	Кувырки вперед и назад.	1		
30	3	Лазанье по канату в три приема.	1		
31	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		
31	5	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1		
33	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		
34	7	Лазанье по канату	1		
35	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с	1		

		опорой о в\ж (Д)			
36	9	Акробатические упражнения	1		
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
38	11	Акробатическая комбинация	1		
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
40	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1		
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1		
42	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1		
43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1		
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	1		
45	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1		
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1		
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1		
48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1		
50	2	Скользящий шаг без палок и с палками	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Повороты переступанием в движении	1		
53	5	Подъем в гору скольльзящим шагом	1		
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
56	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1		
57	9	Торможение и поворот упором	1		
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		

59	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1		
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1		
61	13	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1		
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1		
63	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	1		
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
66	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1		
67	19	Коньковый ход.	1		
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
69	21	Торможение и поворот упором	1		
70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1		
72	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1		
73	25	Элементы единоборств.	1		
74	26	Стойки и передвижение в стойке.	1		
75	27	Захваты рук и туловища.	1		
76	28	Игра «Выталкивание из круга»	1		
77	29	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
78	30	Игра «Перетягивание в парах»	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1		
80	2	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
81	3	Броски мяча после ведения.	1		
82	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1		
83	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
84	6	Учебная игра в баскетбол.	1		
85	7	Передачи мяча во встречных колоннах.	1		
86	8	Прием мяча снизу после подачи.	1		
87	9	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
88	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		

89	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1		
90	12	Игра по упрощенным правилам.	1		
91	13	Учебная игра в волейбол.	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1		
93	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1		
94	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
95	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
96	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1		
97	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1		
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1		
99	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1		
100	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1		
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1		
102	11	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль-

турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
2	Эстафеты с предметами.	1		
3	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток	1		
4	Преодоление полосы препятствий.	1		
5	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий	1		
6	Работа по карточкам (акробатика)	1		
7	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей	1		
8	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
9	Измерение ЧСС во время занятий.	1		
10	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
11	Игра «Выталкивание из круга»	1		
12	Игра «Перетягивание в парах»	1		
13	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
14	Ловля и передача мяча в парах.	1		
15	Игра «Мяч капитану», «Перестрелка»	1		
16	Передача мяча в движении	1		
17	Игра «Борьба за мяч».	1		
18	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
19	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
20	Передача мяча в движении	1		
21	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
22	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1		
23	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
24	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		

Утверждаю:
Директор
МОУ «Королевщинская СОШ»
_____ С.В.Иванова
«__» _____ 2020г

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 класс

Учитель: Головнёв Олег Степанович

Количество часов:

- ✓ На учебный год: 102
- ✓ В неделю: 3

	Практика	Вид спорта
1 четверть	27	легкая атлетика, спортигры
2 четверть	21	гимнастика
3 четверть	30	лыжная подготовка
4 четверть	24	спортигры, легкая атлетика
Итого	102	

Планирование составлено на основе:

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

