

Ростовская область Заветинский район Савдянское сельское поселение  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа имени И.Т.Таранова,

«Утверждаю»

Директор МБОУ Савдянской СОШ  
им. И.Т.Таранова

Приказ от 30.08.2021г №130

Савдянская Славгородская Ю.В.



#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования(класс) основное общее 8 класс

Количество часов: 68 часов

Учитель: Пасько Светлана Петровна

. Программа разработана на основе : примерной рабочей программы Физическая культура 5-9кл; Москва « Просвещение» 2019г, автор: В.И. Лях.

## **Раздел1 «Пояснительная записка»**

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
2. Учебного плана МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2021-2022уч.год.
- 3.Положения о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннего развитие личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физкультурного воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов оптимизации учебно- воспитательного процесса.

### **Задачи физического воспитания учащихся**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- 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, соблюдение личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласовании движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) 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 приемах самоконтроля;
- углубленное представление 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.

При проведении уроков физической культуры рекомендуется:

- использовать спортивные сооружения образовательных учреждений и спортивные площадки, оборудованные зоны, естественные природные ландшафты, спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей, спортивные объекты, находящиеся в муниципальной собственности;
- использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

При организации, планировании и проведении уроков физической культуры не рекомендуется:

- проводить сдвоенные уроки физической культуры, кроме исключительных случаев, связанных с удаленностью мест занятий от образовательного учреждения;
- заменять уроки физической культуры аудиторными занятиями.

Программа учебного предмета «физическая культура» рассчитана на 2 часа в неделю (70ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021 -2022 учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 8.03.2022г, 10.05.2022г) с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 68 часов. Выполнение рабочей программы в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 2 часа темы «Волейбол. Нижняя прямая подача-2ч».

## Раздел2 Содержание учебного предмета».

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков), классы
1	Всего	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры Баскетбол Гандбол Волейбол	30 9 7 14
1.3	Гимнастика	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12

### Основы знаний о физической культуре

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Терминология спортивных игры гимнастики, правила безопасности; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Терминология легкой атлетики, правила безопасности, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Нервная система и движения. Психические процессы .Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Обучение и самообучение двигательным действиям. Личная гигиена .

### Спортивные игры:

**Баскетбол.** Перемещения, ведение мяча с пассивным сопротивлением, передача и ловля мяча ( одной рукой от плеча на месте, двумя руками от груди на месте, в парах, тройках ), броски( двумя руками от головы с места ,одной рукой от плеча в движении с сопротивлением, штрафной ), вырывание, выбивание, перехват мяча, действия в защите и нападении ( нападение « быстрый прорыв», личная защита, позиционное нападение,

игровые задания 3х1,2х1), комбинации из освоенных элементов. Держание игрока с мячом. Развитие физических качеств. эстафеты и подвижные игры

**Волейбол.** Передачи мяча двумя руками сверху( в парах, тройках на месте и в движении, через сетку), прием мяча снизу двумя руками( в парах на месте и в движении). Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар. Отбивание кулаком. Прием подачи. Комбинации из освоенных элементов эстафеты и подвижные игры.

**Гандбол.** Перемещения, ведение мяча, передачи мяча в движении различными способами, бросок мяча сверху и снизу, сбоку ( прямой и согнутой рукой), семиметровый штрафной бросок, комбинации из освоенных элементов, перехват мяча, эстафеты и подвижные игры  
игра вратаря, тактика игры ( нападение « быстрый прорыв»)

**Гимнастика.** Строевые упражнения ( выполнение команды « Прямо!», повороты направо, налево в движении). Висы и упоры(подъем переворотом в упор толчком двумя ногами(м),махом одной толчком другой подъем переворотом(д), подтягивание в висе, поднимание ног из виса спиной к гимнастической лестнице). Акробатика ( кувырок вперед и назад; длинный кувырок; кувырок назад, стойка ноги врозь (м), «мост» и поворот на одном колене (д), выполнение комбинации). Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок( прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д), прыжок способом « согнув ноги» (м) ( высота козла100-110 см)),эстафеты и подвижные игры

**Легкая атлетика.** Спринтерский бег( бег30-60м,специальные беговые упражнения, низкий старт), эстафетный бег, прыжок в длину с разбега способом« согнув ноги», метание малого мяча на дальность и в цель. УФП ( бег 30м, челночный бег3х10м, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, подтягивание из виса (м), подтягивание из виса лежа (д), 6-минутный бег, прыжок в длину с места толчком двумя ногами), прыжок в высоту способом « перешагивание», равномерный бег, эстафеты и подвижные игры

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; равномерный бег, сочетание ходьбы и бега и т.д..

### Раздел3.« Календарно-тематическое планирование – 8 класс»

№ п/п	Тема урока	Ко л- во час ов.	Вид контроля	Дата проведе ния
	<b>Легкая атлетика7ч.</b>			
1	Низкий старт Бег на короткие дистанции Инструктаж по Т.Б. Значение и история л / атлетики.	1	Текущий	3.09
2	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. У.Ф.П Правила соревнований.	1	Текущий	7.09
3	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Тесты У.Ф.П.	1	Тесты	10.09
4	Бег 60мПрыжок в длину«Профилактика травматизма»	1	Учебный норматив ( бег 60м)	14.09
5	Прыжок в длину с разбега.Развитие выносливости	1	Учебный норматив ( прыжок в длину)	17.09
6	Метание мяча Координационные способности.	1	Текущий	21.09
7	Метание мяча. Учебная игра в футбол	1	Учебный норматив ( метание мяча)	24.09
	<b>Кроссовая подготовка-7ч</b>			
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	28.09
9	Возрастные особенности. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	1.10
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	5.10
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	8.10
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	12.10
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Учебный норматив. ( бег,2км)	15.10
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	19.10
	<b>Гандбол7ч.</b>			
15	Инструктаж по Т.Б. Перемещения.Значение и история гандбола.	1	Текущий.	22 10
16	Передача мяча в движении.Учебная игра	1	Текущий	26.10
17	Ведения мячаУчебная игра	1	Текущий	29.10
18	Семиметровый штрафной бросок	1	Текущий	9.11

19	Броски мяча.	1	Текущий	12.11
20	Броски мяча. Учебная игра.	1	Текущий	16.11
21	Скоростные способности. Учебная игра	1	Текущий	19.11
	<b>Гимнастика12ч.</b>			
22	Инструктаж по ТБСтроевые упражнения. Опорный прыжок	1	Текущий	23.11
23	Нервная система и движения. Строевые упражненияОпорный прыжок	1	Текущий	26.11
24	Психические процессы. Опорный прыжок.	1	Текущий	30.11
25	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Опорный прыжок.	1	Контрольное задание (опорный прыжок)	3.12
26	Обучение и самообучение двигательным действиям. Акробатика	1	Текущий	7.12
27	Личная гигиена . Акробатика	1	Текущий	10.12
28	Акробатика. Лазание по канату	1	Текущий	14.12
29	Акробатика. Лазание по канату	1	Контрольное задание (акробатика)	17.12
30	Лазание по канату Круговая тренировка	1	Текущий	21.12
31	Лазание по канату. Олимпиады современности	1	Контрольное задание ( лазание по канату)	24.12
32	Прыжки через скакалку. Висы и упоры.	1	Текущий	28.12
33	Прыжки через скакалку. Висы и упоры.	1	Текущий	11.01
	<b>Баскетбол9ч.</b>			
34	История баскетбола. Инструктаж по Т.Б. Перемещения .	1	Текущий	14.01
35	Ведения мяча Игра по упрощенным правилам	1	Текущий	18.01
36	Передача и ловля мяча Игра по упрощенным правилам	1	Текущий	21.01
37	Передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. Скоростно-силовые качества.	1	Текущий	25.01
38	Броски. Вырывание, выбивание мяча. Развитие быстроты	1	Текущий	28.01
39	Штрафной бросок. Вырывание, выбивание мяча.	1	Контрольное задание ( броски)	1.02
40	Держание игрока с мячом.	1	Текущий	4.02
41	Координационные способности. Держание игрока с мячом.	1	Текущий	8.02
42	Тактические и технические приемы в игре.	1	Текущий	11.02
	<b>Волейбол 14ч.</b>			
43	История волейбола. Инструктаж по Т.Б. Правила игры	1	Текущий	15.02
44	Передача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	Текущий	18.02

45	Передача мяча Отбивание мяча кулаком. Прыгучесть.	1	Текущий	22.02
46	Передача мяча.Отбивание мяча кулаком. Прием мяча.	1	Текущий	25.02
47	Нижняя прямая подача	1	Текущий	1.03
48	Нижняя прямая подача. Прием подачи	1	Текущий	4.03
49	Нижняя прямая подача. Прием подачи	1	Текущий	11.03
50	Нижняя прямая подача. Прием подачи	1	Контрольное задание ( нижняя прямая подача)	15.03
51	Нападающий удар.	1	Текущий	18.03
52	Нападающий удар.	1	Текущий	29.03
53	Нападающий удар.	1	Текущий	1.04
54	Учебная игра. Скорость.	1	Текущий	5.04
55	Скоростно-силовые качества. Учебная игра	1	Текущий	8.04
56	Терминология волейбола. Владение мячом.	1	Текущий	12.04
	<b>Легкая атлетика7ч</b>			
57	Инструктаж по ТБ. Бег .Прыжок в длину Тестирование УФП	1	Текущий	15.04
58	Бег. Прыжок в длину.Тесты УФП	1	Тесты	19.04
59	Бег 60мПрыжок в длину.	1	Учебный норматив( бег 60м)	22.04
60	Эстафетный бегПрыжок в длину с разбега	1	Текущий	26.04
61	Прыжок в длинуМетание мяча	1	Учебный норматив( прыжок в длину)	29.04
62	Метание мяча на дальность	1	Учебный норматив ( метание мяча)	6.05
63	Прыжок в высоту.Эстафетный бег	1	Текущий	13.05
	<b>Кроссовая подготовка 5ч.</b>			
64	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	17.05
65	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	20.05
66	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	24..05
67	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	27.05
68	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	31.05



## Лист корректировки календарно-тематического планирования

[illegible]

#### **Раздел 4. Результаты ( в рамках ФГОС общего образования личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета физическая культура и система оценки.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2

Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2км.	8 мин 50 сек	10 мин 20сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели, уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов ,а также на основании письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888.

Требования к учащимся на уроках физкультуры.

Уроки физической культуры способствуют укреплению вашего здоровья. Физические упражнения развивают ваш организм, повышают иммунитет, делают вас более выносливыми и сильными. Кроме того, спортивные занятия улучшают настроение, а командные игры воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.

На урок физкультуры нужно приходить только в специальной спортивной форме.

1. Занятия по физкультуре согласно учебной программе проводятся на улице с 1 сентября по 1 ноября, с 1 апреля по 1 июня (лёгкая атлетика)
2. Форма одежды – по погоде (спорт. костюм, головной убор, ветровка, куртка).
3. В случае плохой погоды (дождь, снег, резкое похолодание) занятия проходят в спортивном зале. Обувь для занятий в зале должна готовиться накануне. В грязной обуви ученики к уроку в зале не допускаются.
4. Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой на учебный год, а также рекомендации врачей (ЛФК, спецгруппа) предоставляются в медпункт школы до 15 сентября.
5. Все освобождённые от урока находятся вместе с классом и учителем. Уход домой (по записке от родителей) – только с разрешения классного руководителя или дежурного администратора.
6. Неоднократное отсутствие спортивной формы расценивается как неготовность к уроку без уважительной причины (оценка «2» /неуд./).
7. Записка от родителей не заменяет медицинскую справку и не является официальным документом.
8. Все нормативы должны быть сданы до 15 октября осенью и до 20 мая весной. Записки от родителей и медицинские справки о временном освобождении от уроков физкультуры не освобождают ученика от сдачи нормативов после выздоровления.
9. Оценки по физкультуре ученик получает:
  - за практические занятия (активность на уроке, сдача нормативов);
  - за участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях (кроссы, эстафеты, спортивные игры, выпуск стенгазеты);
  - за знание теории (рефераты по теме).
10. С 2011 года все учащиеся, освобождённые по состоянию здоровья от уроков физкультуры, обязаны иметь аттестацию по этому предмету в каждой четверти (5-9 кл.) и полугодии (10-11 кл.) и в году. Оценки можно получить за знание теории (рефераты, презентации, сообщения по теме (в рамках школьной программы), согласованной с учителем, выпуск стенгазеты). Сроки выполнения и сдачи каждой работы определяются заранее вместе с учителем. Задание, не сданное вовремя, оценивается отметкой «2» (неуд.).




11. Неудовлетворительные оценки исправляются в назначенное учителем время.
12. Ученики обязаны выполнять на уроке все требования учителя, соблюдать технику безопасности. В случае плохого самочувствия или травмы немедленно сообщить об этом учителю.
- Данные требования согласованы администрацией школы.

Согласовано  
Протокол заседания методического совета  
МБОУ Савдянская СОШ  
им. И. Т. Таранова

От 21.08.2011 года № 1



Подпись ФИО

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
 Колесникова Т.Н.  
подпись

30.08.2011 года

