

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Репьёвская основная школа

РАССМОТРЕНО на заседании ШМС. Протокол № <u>7</u> от « <u>28</u> » <u>ав</u> 2023г. Председатель ШМС <u>С.И. Пчёлкина</u>	СОГЛАСОВАНО. Зам. директора по УВР <u>С.И. Пчёлкина</u> « <u>28</u> » <u>ав</u> 2023г.	УТВЕРЖДАЮ. Директор МКОУ Репьёвская ОШ <u>М.Б. Радаева</u> Приказ № <u>180-ос</u> от « <u>28</u> » <u>ав</u> 2023г.
--	---	---

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Класс: 8

Уровень общего образования: ОСНОВНОЕ ОБЩЕ

Учитель физической культуры: ТРУНОВА КРИСТИНА СЕРГЕЕВНА

Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2021.
2. Физическая культура, 8-9 классы : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2019.

Рабочую программу разработала Трунова Кристина Сергеевна

# **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **Личностные результаты:**

- Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «Родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д.
- Уважать свой народ, другие народы, другие народы, принимать ценности других народов.
- Осознавать личностный смысл учения; осуществлять выбор дальнейшего образовательного маршрута.

## **Метапредметные результаты:**

- Самостоятельно формулировать учебную цель, планировать алгоритм.
- Самостоятельно вносить необходимые дополнения и коррективы в учебное действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.
- Умение осознавать способы действий, приведших к успеху или неудаче.
- Умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности.
- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять спокойствие, сдержанность, рассудительность.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты:**

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировки, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать

их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двушажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастных половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальный удар в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
2. «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент);
3. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, спортивных и подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### Знания о физической культуре

Организационно – методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать и знать историю гимнастики и ее значение в жизни человека, знать и совершенствовать правила игры в баскетбол и волейбол, объяснять, что такое зарядка, физкультминутка, правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовке.

### Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. Спринтерский и эстафетный бег. Тестирование бега на 30м, 60м с высокого старта, челночный бег 3X10м. Различные способы метание малого мяча на точность (горизонтальная и вертикальная цели), тестирование малого мяча на дальность. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Техника прыжка в длину с разбега на результат, тестирование прыжка в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Бег на средние дистанции. Бег 1000м. Подвижные игры, эстафеты.

### Гимнастика с основами акробатики

Тестирование: наклон вперед из положения сидя на полу; подъем туловища из положения лежа на спине за 30с.; подтягивание на перекладине (м), отжимание (д).

### Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности, чередование бега, прохождение полосы препятствий с предметами.

### Гимнастика

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: весы, махи.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла, с опорой на колени.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по канату.

**Подвижные игры (в течение учебного года).**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Уметь играть подвижные игры: «Ловишка», «Колдунчики», Салки», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Взшибалы», «Перестрелка», «Волк во рву», «Защита стойки», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннели», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Командные хвостики», «Эстафеты».

**Спортивные игры**

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; броски и ловля через волейбольную сетку, «Мини-волейбол», «Пионербол».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом; ловля и передача мяча от груди, одной рукой от плеча, ведение мяча правой (левой) рукой; броски мяча в корзину; тактические действия в защите и нападении, мини-баскетбол, баскетбол.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременный и одновременный двухшажный ход, «змейкой». Повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полу ёлочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», прохождение дистанции 2км. Подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Тема	Количество часов
1	2	3
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1ч)</b>		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч)</b>		
2	Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег. Финальное усилие.	1
4	Низкий старт. Эстафетный бег.	1
5	Специальные беговые упражнения.	1
6	Тестирование бега 30м с высокого старта	1
7	Тестирование бега 60м с высокого старта	1
8	Тестирование бега 100м с высокого старта	1
9	Тестирование челночного бега 3x10м.	1
10	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов	1
11	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов	1
12	Тестирование мяча на дальность с 5-6 шагов	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
14	Тестирование по прыжкам в длину с места	1
15	Бег на средние дистанции. Бег 1000м.	1
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (3ч)</b>		
16	Тестирование наклона вперед из положения сидя на полу	1
17	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1
18	Тестирование подтягиваний (м.), отжиманий (д.).	1

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. (9ч)

19	Инструктаж по т/б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке.	1
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1
21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу.	1
22	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игровые задания.	1
23	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
24	Терминология игры. Прямой нападающий удар.	1
25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
26	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	1
27	Игра в волейбол.	1

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1ч)

28	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Строевые упражнения.	1
----	--	---

### ГИМНАСТИКА (20ч)

29	Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад, стойка ноги врозь (м); кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя (д). Упражнение в равновесии.	1
30	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м); Мост и поворот в упор на одно колено. Лазание по канату.	1
31	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м); Мост и поворот в упор на одно колено. Лазание по канату.	1
32	Кувырки вперед и назад. Два кувыррка слитно. Упражнение в равновесии.	1
33	Кувыррки. Стойка на лопатках. «Мост». Соединение упражнений в комбинацию.	1
34	Кувыррки. Стойка на лопатках. «Мост». Соединение упражнений в комбинацию.	1
35	Составление акробатической комбинации по группам.	1
36	Акробатическая комбинация – зачет.	1
37	Висы. Упоры.	1
38	Упражнения на гимнастических скамейках.	1
39	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1
40	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1
41	Упражнения на гимнастических брусьях.	1

42	Упражнения на гимнастических брусьях.		1
43	Упражнения на бревне, брусьях – зачет.		1
44	Опорный прыжок.		1
45	Опорный прыжок.		1
46	Лазанье по канату в два приема.		1
47	Лазанье по канату в два приема. Прыжки через скакалку за 60с. – зачет.		1
48	Гимнастическая полоса препятствий.		1

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1ч)

49	Спортивная игра – волейбол. Правила игры.		1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. (9ч)</b>			
50	Стойка игрока в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху вперед.		1
51	Передвижение стойки. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.		1
52	Передвижение стойки. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		1
53	Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.		1
54	Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.		1
55	Передача мяча в парах. Прием мяча над собой и на сетку. Игра в волейбол.		1
56	Передачи мяча различным способом. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.		1
57	Передачи мяча различным способом. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.		1
58	Игра в волейбол.		1

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. (10ч)

59	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.		1
60	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.		1
61	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.		1
62	Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах.		1
63	Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.		1
64	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		1
65	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		1
66	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижные игры «Накаты», «Подними предмет».		1
67	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижные игры «Накаты», «Подними предмет».		1



68	Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3км.	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. (10ч)</b>		
69	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
70	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Броски мяча в кольцо различными способами. Игра в мини – баскетбол.	1
71	Ведение мяча правой (левой) рукой. Броски мяча в кольцо различными способами. Игра в мини – баскетбол. Правила баскетбола.	1
72	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Правила баскетбола.	1
73	Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение. Игра в мини – баскетбол.	1
74	Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок.	1
75	Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок.	1
76	Бросок двумя руками из-за головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	1
77	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
78	Игра в баскетбол.	1
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. (6ч)</b>		
79	Бег по пересеченной местности.	1
80	Бег по пересеченной местности.	1
81	Бег по пересеченной местности.	1
82	Бег по пересеченной местности.	1
83	Бег по пересеченной местности.	1
84	Бег по пересеченной местности.	1
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. (2ч)</b>		
85	Тестирование наклона вперед из положения сидя на полу	1
86	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. (16ч)</b>		
87	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1

88	Специальные беговые упражнения. Старты с различных исходных положений.	1
89	Специальные беговые упражнения. Старты с различных исходных положений. Эстафеты по кругу.	1
90	Встречные эстафеты.	1
91	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
92	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
93	Тестирование по прыжкам способом «перешагивание».	1
94	Тестирование по прыжкам в длину с места.	1
95	Тестирование бега 30м с высокого старта	1
96	Тестирование бега 60м. с высокого старта	1
97	Метание малого мяча на дальность.	1
98	Метание малого мяча на дальность – зачет.	1
99	Метание мяча на дальность – зачет.	1
100	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
101	Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1
102	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1