

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. НЕМАНА»**



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор школы  
**С.Е.Павленко**  
Приказ № 292-п от «16» июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРА  
8 класс**

**2020 – 2021 учебный год.**

**КОМАРОВАС Н.В.,  
учитель физкультуры**

**Рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 10 от 16.06.2020 г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Физическая культура 8 класс.**

Учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона « О физической культуре и спорта»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- ФГОС основного общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания 5-11 классы – автором-составителем которой является В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Планируемые предметные результаты:

Выпускник 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (105 ЧАСОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ 30 ЧАСОВ ВНУТРИПРЕДМЕТНЫЙ МОДУЛЬ « ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ВСЕХ»**

### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (39ч, в том числе 14 часов внутрипредметный модуль).**

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### **Раздел 2. Плавание (12ч)**

Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Старты. Повороты. ныряние ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150м по 3-4 раза. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

### **Раздел 3. Спортивные игры (40 ч, в том числе 16 часов внутрипредметный модуль).**

Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Стойка баскетболиста, перемещения, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через « заслон»

#### **Раздел 4. Гимнастика (7 ч)**

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии.

Акробатика

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

#### **Раздел 5. Кроссовая подготовка (7 ч)**

Обучение технике группового старта, бегу по мягкому и твердому грунту, преодолению горизонтальных и вертикальных препятствий на дистанции бега по пересеченной местности. Развитие физического качества выносливости.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема урока		Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	1	Правила т.б. Основы знаний. Спец. Упражнения.	18
		2	Низкий старт.	
		3	Бег с ускорением 60-100 метров.	
		4	Бег с ускорением 60-100 метров.	
		5	Скоростной бег 60 метров.	
		6	Скоростной бег 60 метров.	
		7	Вводное тестирование.	
		8	Бег на результат 60 и 100 метров.	
		9	Бег в равномерном темпе 1500-2000 метров.	
		10	Бег в равномерном темпе 1500-2000 метров.	
		11	Бег на результат 1500 метров-(д), 2000 метров-(м).	
		12	Метание мяча на дальность.	
		13	Метание мяча на дальность (теоретический урок).	
		14	Метание мяча в цель 12 – 14 метров.	
		15	Метание мяча в цель 12 – 14 метров.	
		16	Прыжок в длину с разбега (теоретический урок).	
		17	Прыжок в длину с разбега 12 - 15 метров.	
		18	Приём контрольных нормативов по ОФП « тесты».	
2	Плавание	19	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	12
		20	Специальные подготовительные упражнения пловца.	
		21	Старты, повороты, дыхание при плавании «кролем».	
		22	Ныряние ногами, головой с тумбочки.	
		23	Ныряние ногами, головой с тумбочки.	
		24	Промежуточное тестирование.	
		25	Повторное проплывание 25-50 метров.	
		26	Повторное проплывание 25-50 метров.	
		27	« Кроль» на груди, спине, «брасс» (теоретический	
		28	« Кроль» на груди, спине, «брасс». Игры на воде.	
		29	«Кроль» на груди, спине, «брасс». Игры на воде.	
		30	«Кроль» на груди, спине, «брасс». Игры на воде.	
3	Баскетбол	31	Правила т.б. Основы знаний ( теоретический урок).	20
		32	Специальные подготовительные упражнения.	
		33	Стойка игрока и передвижения.	

		34	Остановки, повороты, перехват мяча.	
		35	Ловля и передача мяча (теоретический урок).	
		36	Ловля и передача мяча с сопротивлением противника.	
		37	Ведение мяча шагом и бегом.	
		38	Ведение мяча шагом и бегом.	
		39	Броски мяча одной и двумя руками (теоретический	
		40	Броски мяча одной и двумя руками с места и в	
		41	Позиционное нападение и защита (теоретический	
		42	Позиционное нападение и личная защита.	
		43	Броски в кольцо на результат.	
		44	Броски в кольцо (теоретический урок).	
		45	Учебная игра в баскетбол.	
		46	Учебная игра в баскетбол	
		47	Учебная игра в баскетбол (теоретический урок).	
		48	Учебная игра в баскетбол.	
		49	Учебная игра в баскетбол.	
		50	Промежуточное тестирование.	
4	Волейбол	51	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	20
		52	Специальные подготовительные упражнения.	
		53	Стойка, перемещение.	
		54	Ходьба и бег с заданиями (теоретический урок).	
		55	Модуль. Верхняя передача мяча у стены, приём мяча	
		56	Модуль. Остановка, ускорение. Передача мяча у	
		57	Модуль. Остановка, ускорение. Передача у стены.	
		58	Модуль. Верхняя передача мяча встречная	
		59	Модуль. Верхняя передача мяча встречная.	
		60	Модуль. Верхняя передача мяча встречная.	
		61	Модуль. Передача мяча над собой (теоретический	
		62	Модуль. Передача мяча над собой и через сетку.	
		63	Модуль. Отбивание кулаком через сетку.	
		64	Модуль. Передача мяча сверху, приём снизу (теоретический урок).	
		65	Модуль. Подача мяча. Приём мяча снизу.	
		66	Модуль. Подача мяча. Приём мяча снизу.	
		67	Модуль. Подача мяча (теоретический урок).	
		68	Модуль. Подача мяча. Учебная игра в волейбол.	
		69	Модуль. Учебная игра в волейбол (Теоретический	

		70	Модуль. Подача мяча. Учебная игра в волейбол.	
5	Гимнастика	71	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	7
		72	Строевые упражнения на месте. Спец. Упражнения.	
		73	Строевые упражнения (теоретический урок).	
		74	Акробатические упражнения.	
		75	Акробатические упражнения.	
		76	Упражнения на перекладине (теоретический урок).	
		77	Упражнения на перекладине.	
		78	Опорный прыжок (теоретический урок).	
		79	Опорный прыжок.	
		80	Лазанье и перелезание. Промежуточное тестирование.	
6	Кроссовая подготовка	81	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	7
		82	Равномерный бег до 15 минут.	
		83	Равномерный бег до 15 минут.	
		84	Равномерный бег по пересечённой местности.	
		85	Преодоление препятствий (теоретический урок).	
		86	Высокий старт группой.	
		87	Бег на результат 2000 метров (д), 3000 метров (м).	
7	Лёгкая атлетика	88	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	21
		89	Модуль. Спец. подготовительные упр. л-атл. Низкий	
		90	Модуль. Бег с ускорением 60-100 метров.	
		91	Модуль. Бег с ускорением 60-100 метров. Скоростной	
		92	Модуль. Бег в равномерном темпе (теоретический	
		93	Модуль. Бег на результат. Бег в равномерном темпе	
		94	Модуль. Бег в равномерном темпе 1500-2000 метров.	
		95	Модуль. Бег на результат 1500 метров (д), 2000 метров	
		96	Модуль. Бег на результат 1500 метров (д), 2000 метров	
		97	Модуль. Метание мяча на дальность.	
		98	Модуль. Метание мяча на дальность.	
		99	Модуль. Метание мяча в цель 12 – 14 метров.	
		100	Модуль. Метание мяча в цель 12 – 14 метров.	
		101	Модуль. Прыжок в длину с разбега. Тесты	
		102	Модуль. Прыжок в длину с разбега. Тесты	
		103	Прыжок в длину с разбега.	
		104	Прыжок в длину с разбега.	
		105	Итоговый урок	
	<b>Итого:</b>			<b>105 ч</b>

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

на « 8 » *августа*

листа

Директор школы

*С.Е.Павленко*  
С.Е.Павленко

