

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
основная общеобразовательная школа №11 п.Новоберёзовка

---

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ООШ №11  
\_\_\_\_\_ Н.Ф.Абашева

Приказ от 26 августа 2021г №115

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по *физкультуре* 8кл

Количество часов: 67ч.

Учитель: Абашев Дмитрий Владимирович

Рабочая программа по предмету «Физкультура 8 класс» разработана на основе:

- Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев. Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2019 г.

Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.

Основание (дата и номер приказа)	Дата

**2021год**

## ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Предметные результаты:*

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

### *Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции).

*Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** Баскетбол. Волейбол. Футбол.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости. Развитие координации движений. Развитие силы. Развитие выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты. Развитие силы. Развитие выносливости.

Развитие координации движений.

**Волейбол.** Развитие координации движений. Развитие быстроты.

**Футбол.** Развитие быстроты. Развитие силы. Развитие выносливости.

## КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРА 8 КЛАСС

№ п/п				Дата	Примечание
год	Четв.	тема			
1	1	1	<i>Легкая атлетика 21ч.</i> Низкий старт 30–40 м.	02.09	
2	2	2	Стартовый разгон.	07.09	
3	3	3	Низкий старт 30–40 м	09.09	
4	4	4	Бег по дистанции (70–80 м).	14.09	
5	5	5	Эстафетный бег	16.09	
6	6	6	Финиширование.	21.09	
7	7	7	Бег на результат 60 м.	23.09	
8	8	8	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	28.09	
9	9	9	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.	30.09	
10	10	10	Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов.	05.10	
11	11	11	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.	07.10	
12	12	12	Бег на средние дистанции .	12.10	
13	13	13	Спортивная игра «Русская лапта». Бег 1000м.	14.10	
14	14	14	Спортивная игра «лапта».	19.10	
15	15	15	Преодоление горизонтальных препятствий	21.10	

16	16	16	Бег 15 минут	26.10	
17	17	17	Спортивные игры.	28.10	
18 2 четв.	1	18	Бег 17 минут.	09.11	
19	2	19	Бег 18 минут.	11.11	
20	3	20	Преодоление горизонтальных препятствий.	16.11	
21	4	21	Бег 2 км (мин).	18.11	
22	5	1	<b>Футбол 14ч.</b> Старты из различных положений.	23.11	
23	6	2	Развитие координационных способностей.	25.11	
24	7	3	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	30.11	

25	8	4	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника ведущей ногой.	02.12	
26	9	5	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3,	07.12	
27	10	6	Общая физическая подготовка.	09.12	
28	11	7	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	14.12	
29	12	8	Висы. Строевые упражнения	16.12	
30	13	9	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м).	21.12	

31	14	10	Подтягивание в висе.	23.12	
32	15	11	Выполнение подъема переворота	28.12	
33 3четв.	1	12	Выполнение подъема переворота на технику.	11.01	
34	2	13	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	13.01	
35	3	14	Прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь»(д)	18.01	
36	4	1	<b>Акробатика. 2 час.</b> Кувырок назад стойка ноги врозь (м).	20.01	
37	5	2	Длинный кувырок, стойка на голове (м).	25.01	
38	6	1	<b>Волейбол. 16ч.</b> Стойка и передвижения игрока.	27.01	
39	7	2	Комбинации из разученных перемещений.	01.02	
40	8	3	Передача над собой во встречных колоннах	03.02	
41	9	4	Комбинации из разученных перемещений.	08.02	
42	10	5	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	10.02	
43	11	6	Верхняя передача в парах через сетку.	15.02	
44	12	7	Передача над собой во встречных колоннах.	17.02	
45	13	8	Нижняя прямая подача, прием подачи.	22.02	

46	14	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	24.02	
47	15	10	Комбинации из разученных перемещений.	01.03	
48	16	11	Нападающий удар в тройках.	03.03	
49	17	12	Игра по упрощенным правилам.	10.03	
50	18	13	Передача в тройках после перемещения.	15.03	
51	19	14	Передача над собой во встречных колоннах.	17.03	
52 4 четв.	1	15	Нижняя прямая подача, прием подачи.	29.03	
53	2	16	Передача в тройках после перемещения.	31.03	
54	3	1	Баскетбол 9 час. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	05.04	
55	4	2	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	07.04	
56	5	3	Бросок двумя руками от головы с места.	12.04	
57	6	4	Передачи мяча разными способами на месте.	14.04	
58	7	5	Личная защита. Учебная игра.	19.04	
59	8	6	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	21.04	
60	9	7	Личная защита . Учебная игра.	26.04	
61	10	8	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	28.04	
62	11	9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	05.05	
63	12	1	<i>Легкая атлетика 5ч.</i> Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	12.05	
64	13	2	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.	17.05	

65	14	3	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	19.05	
66	15	4	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	24.05	
67	16	5	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	26.05	

Согласовано  
 Протокол МС № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ 08.2021г.  
 Рук. МС \_\_\_\_\_ С.А.Оленченко

Согласовано  
 зам.директора по УВР \_\_\_\_\_ С.А.Оленченко