

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Бабагайская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР Мельникова Е.В.  
\_\_\_\_\_ «31»\_08\_2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Бабагайской  
СОШ Камозина Л.А.  
\_\_\_\_\_ «31»\_08\_2022г

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**в 8 (общеобразовательном) классе**  
на 2022-2023 учебный год  
Учитель – Чемякина О.В.

Рассмотрена на заседании  
методического объединения,  
протокол № 1  
«29»\_августа\_2022 г

2022 г.

## **Планируемые результаты изучения предмета**

### **“Физическая культура” в 8 классе**

Данная рабочая программа ориентирована на следующие результаты изучения физической культуры:

#### **Предметные результаты**

##### **Ученик 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;
- 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 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.

***Ученик 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;
- 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»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### Содержание учебного предмета « Физическая культура» 8 класс

- **Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.
- **Кроссовая подготовка.** : бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; бег ( 16 мин); преодоление вертикальных препятствий нашагиванием; спортивная игра « Лапта»; ОРУ. Развитие выносливости; понятие о ритме упражнения.
- **Баскетбол.** : Сочетание приемов передвижений и остановок; сочетание приемов передач, ведения и бросков; бросок одной рукой от плеча в прыжке; штрафной бросок; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*3); позиционное нападение со сменой мест; Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии; игра в баскетбол по правилам.
- **Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.
- Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Гимнастика.** : Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и тоткрытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

| № п./п. | Количество часов | Тема урока<br>Раздел 1. Легкая атлетика( 11ч) |
|---------|------------------|---|
| 1       | 1                | Спринтерский бег, эстафетный бег              |
| 2       | 1                | Низкий старт (30–40 м)                        |
| 3       | 1                | Бег по дистанции                              |
| 4       | 1                | Финиширование                                 |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 5  | 1 | Бег на результат (60 м)                                    |
| 6  | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча |
| 7  | 1 | Прыжок в длину   |
| 8  | 1 | Фаза полета  |
| 9  | 1 | Прыжок в длину на результат                                |
| 10 | 1 | Бег на средние дистанции                                   |
| 11 | 1 | Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)                             |

| Раздел 2. Кроссовая подготовка( 9ч) |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| 12                                  | 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |
| 13                                  | 1 | Бег (15 мин)   |
| 14                                  | 1 | Бег (16 мин)   |
| 15                                  | 1 | Бег (17 мин)   |
| 16                                  | 1 | Специальные беговые упражнения                         |
| 17                                  | 1 | Бег (18 мин)   |
| 18                                  | 1 | Развитие выносливости                                  |
| 19                                  | 1 | Развитие выносливости                                  |

|    |   |            |
|----|---|------------|
| 20 | 1 | Бег (3 км) |
|----|---|------------|

| Раздел 3. Баскетбол( 27ч) |   |  |
|---------------------------|---|--|
| 21                        | 1 | Баскетбол  |
| 22                        | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока                  |
| 23                        | 1 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 24 | 1 | Бросок двумя руками от головы с места                  |
| 25 | 1 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте           |
| 26 | 1 | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 27 | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
|----|---|---|

|    |   |  |
|----|---|--|
| 28 | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте                            |
| 29 | 1 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением |
| 30 | 1 | Личная защита  |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 31 | 1 | Учебная игра  |
| 32 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока                   |
| 33 | 1 | Ведение мяча с сопротивлением                                       |
| 34 | 1 | Бросок одной рукой от плеча с места                                 |
| 35 | 1 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 36 | 1 | Игровые задания   |
| 37 | 1 | Штрафной бросок   |
| 38 | 1 | Позиционное нападение со сменой места                   |
| 39 | 1 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 40 | 1 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска                  |
| 41 | 1 | Ведение мяча с сопротивлением                                |
| 42 | 1 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением |
| 43 | 1 | Быстрый прорыв   |
| 44 | 1 | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон     |

|                                 |   |                                       |
|---------------------------------|---|---------------------------------------|
| 45                              | 1 | Штрафной бросок                       |
| 46                              | 1 | Развитие координационных способностей |
| 47                              | 1 | Учебная игра                          |
| <b>Раздел 4. Волейбол (18ч)</b> |   |                                       |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 48 | 1 | Волейбол  |
| 49 | 1 | Стойки и передвижения игрока                              |
| 50 | 1 | Комбинации из разученных перемещений                      |
| 51 | 1 | Комбинации из разученных перемещений                      |
| 52 | 1 | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку |
| 53 | 1 | Верхняя передача мяча в парах через сетку                 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 54 | 1 | Передача мяча над собой во встречных колоннах             |
| 55 | 1 | Нижняя прямая подача, прием подачи                        |
| 56 | 1 | Отбивание мяча кулаком через сетку                        |
| 57 | 1 | Нижняя прямая подача, прием подачи                        |
| 58 | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 59 | 1 | Игра по упрощенным правилам                   |
| 60 | 1 | Комбинации из разученных перемещений          |
| 61 | 1 | Передача мяча в тройках после перемещения     |
| 62 | 1 | Передача мяча над собой во встречных колоннах |

|    |   |                                       |
|----|---|---------------------------------------|
| 63 | 1 | Нижняя прямая подача, прием подачи    |
| 64 | 1 | Нападающий удар в тройках через сетку |
| 65 | 1 | Игра по упрощенным правилам           |

#### Раздел 6. Гимнастика (18ч)

|    |   |                             |
|----|---|-----------------------------|
| 66 | 1 | Висы. Строевые упражнения   |
| 67 | 1 | Выполнение команды «Прямо!» |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 68 | 1 | Повороты направо, налево в движении                 |
| 69 | 1 | Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой    |
| 70 | 1 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) |
| 71 | 1 | Техника выполнения подъема переворотом              |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 72 | 1 | Опорный прыжок. Строевые упражнения                  |
| 73 | 1 | Выполнение команды «Прямо!»                          |
| 74 | 1 | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. |
| 75 | 1 | Прыжок способом «согнув ноги»                        |
| 76 | 1 | Прыжок боком с поворотом на 90°.                     |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 77 | 1 | Зачет                                   |
| 78 | 1 | Акробатика. Лазание                     |
| 79 | 1 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок |
| 80 | 1 | Мост и поворот в упор на одном колене   |
| 81 | 1 | Лазание по канату в два-три приема      |
| 82 | 1 | ОРУ с мячом                             |
| 83 | 1 | Зачет                                   |

#### Раздел 7. Кроссовая подготовка (9ч)

|    |   |  |
|----|---|--|
| 84 | 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |
| 85 | 1 | Бег (17 мин)   |
| 86 | 1 | Развитие выносливости                                  |
| 87 | 1 | Бег (18 мин)   |
| 88 | 1 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком           |
| 89 | 1 | Бег (19 мин)   |



|    |   |  |
|----|---|--|
| 90 | 1 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком |
|----|---|--|

|    |   |              |
|----|---|--------------|
| 91 | 1 | Бег (20 мин) |
| 92 | 1 | Бег (3 км)   |

**Раздел 8. Легкая атлетика (10ч)**

|     |   |                                      |
|-----|---|--------------------------------------|
| 93  | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег     |
| 94  | 1 | Низкий старт                         |
| 95  | 1 | Бег по дистанции                     |
| 96  | 1 | Финиширование                        |
| 97  | 1 | Бег на результат (60 м)              |
| 98  | 1 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча |
| 99  | 1 | Прыжок в высоту                      |
| 100 | 1 | Отталкивание                         |
| 101 | 1 | Метание мяча                         |
| 102 | 1 | Специальные беговые упражнения       |