Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. АрбузовкаИвантеевского района Саратовской области»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ Л.И. Кирилина
Приказ №28 от «30» 08 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по физической культуре
8 класс
Составитель: учитель физической культуры
Гудков Станислав Алексеевич

2021г

Программа по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования МОУ ООШ с. Арбузовка, Ивантеевского района Саратовской области, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Программа соответствует требованиям ФГОС НОО.

Планируемые результаты изучения учебного предмета курса

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для

индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета, курса

8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п		Раздел, учебная тема	Дата	
			план	факт
		Легкая атлетика -12		
1	1	Инструктаж по технике безопасности, низкий старт, стартовый разгон, медленный бег		
2	2	Эстафетный бег, бег 60 метров		
3	3	Прыжок в длину с места, эстафетный бег		
4	4	Прыжок в длину с места (зачет), медленный бег		
5	5	Бег 1000 метров		
6	6	Прыжки в длину с разбега		
7	7	Прыжки в длину с разбега		
8	8.	Совершенствование прыжка в длину с разбега		
9	9.	Бег 1500м		
10	10	Бег 2000 метров		
11	11	Метание мяча с разбега		
12	12	Метание мяча с разбега		
		Спортивные игры -12		
		Волейбол		
13	1	Инструктаж по технике безопасности, прием мяча снизу после подачи		
14	2	Прием мяча снизу после подачи		
15	3	Нижняя прямая подача		

16	4	Нижняя прямая подача		
17	5	Передачи мяча через сетку		
18	6	Учебно-тренировочная игра		
		Баскетбол		
19	7	Передачи мяча в движении		
20	8	Ведение мяча правой и левой руками		
21	9	Броски по кольцу		
22	10	Двухсторонняя игра		
23	11	Передвижение, бросок мяча в кольцо		
24	12	Учебно-тренировочная игра в баскетбол		
		Гимнастика -24		
25	1	Инструктаж по технике безопасности, комбинация из 4-5 акробатических элементов		
26	2	Соединение из 3-4 элементов равновесия		
27	3	Акробатическое соединение из 4-5 элементов		
28	4	Вольные упражнения с танцевальными элементами		
29	5	Акробатические комбинации		
30	6.	Соединение из 3-4 элементов равновесия		
31	7.	Вольные упражнения		
32	8.	Вольные упражнения		
33	9.	Акробатические упражнения		
34	10	Комбинации с гимнастическим обручем		
35	11	Разучивание ритмических упражнений		
36	12	Разучивание ритмических упражнений		
37	13	Опорный прыжок		
38	14	Лазание по канату		
39	15	Лазание по канату		
40	16	Опорный прыжок		
41	17	Опорный прыжок		
42	18	Мост из положения стоя		
43	19	Элементы художественной гимнастики		
44	20	Комбинация с гимнастическим обручем		
45	21	Опорный прыжок		
46	22	Опорный прыжок		
47	23	Круговая тренировка		
48	24	Упражнения на брусьях: соскок махом назад		
		Лыжная подготовка -21		

49	1	Инструктаж по технике безопасности, попеременный 2-х и 4-х шажный ход		
50	2	Первая помощь при обморожении, попеременный 2-х и 4-х шажный ход		
51	3	Попеременный 2х и 4-х шажный ход		
52	4	Прохождение дистанции 1 км, попеременный 2-х 4-х шажный ход		
53	5	Одновременные ходы		
54	6	Прохождение дистанции 2 км, переход с одного хода на другой		
55	7.	Спуск, подъём скользящим шагом		
56	8.	Зачётный урок по ходам		
57	9.	Коньковый ход		
58	10	Коньковый ход		
59	11	Подъем в гору скользящим шагом		
60	12	Одновременные ходы		
61	13	Переход с одного хода на другой		
62	14	Коньковый ход		
63	15	Прохождение дистанции до 3 км		
64	16	Спуски с поворотами		
65	17	Спуски с торможением		
66	18	Попеременный 2-х и 4-х шажный ход		
67	19	Ходьба по учебной дистанции		
68	20	Ходьба по учебной дистанции до 2000м.		
69	21	Спуски с поворотами		
		Спортивные игры -9		
		Волейбол		
70	1	Прием подачи с низу		
71	2	Первая передача в зону 3		
72	3	Вторая передача в зоны 2 и 4		
73	4	Верхняя прямая подача		
74	5	Нападающий удар		
75	6	Одиночное блокирование		
76	7.	Игра с элементами волейбола		
77	8.	Подача верхняя, боковая, игра		
78	9.	Двухсторонняя игра в волейбол		
		Легкая атлетика -6		
79	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики, прыжки в высоту с разбега		
80	2	Прыжки в высоту с разбега		

81	3	Бег до 10 мин, прыжок в длину с места		
82	4	Прыжки в высоту с разбега		
83	5.	Бег 1500м., эстафетный бег		
84	6.	Зачётный урок по прыжкам высоту с разбега		
		Спортивные игры -7 ***Баскетбол***		
85	1	Ловля мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении		
86	2	Броски по кольцу с разных точек, взаимодействие игроков в защите и в нападении		
87	3	Двухсторонняя игра		
		Волейбол		
88	4	Прием подачи снизу, первая передача в зону 3		
89	5	Нападающий удар		
90	6	Одиночное блокирование		
91	7	Двухсторонняя игра		
		Легкая атлетика -11		
92	1.	Бег 60 метров с низкого старта (зачет)		
93	2.	Прыжок в длину с разбега, поднимание туловища из положения лежа (зачет)		
94	3	Прыжок в длину с разбега, бег		
95	4	Метание мяча с разбега		
96	5.	Метание мяча с разбега		
97	6.	Метание мяча с разбега		
98	7.	Беговые упражнения		
99	8.	Метание мяча с разбега		
100	9.	Бег 2000 метров (зачет)		
101	10	Прыжок в длину с места (зачет)		
102	11	Бег 100 метров с низкого старта		