

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КЛИМОВСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

«Утверждаю»

директор школы

_____ (Дедушкина Е.М.)

_____ дата

«Согласовано»

зам. по УВР

_____ (Зубкова И.В.)

_____ дата

_____ (Зубкова И.В.)

_____ дата

«Рассмотрено»

руководитель ШМО

_____ (Первая Т.В.)

Протокол от _____ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 8 класса

на 2022-2023 учебный год

Учитель: Щетинин Александр Дмитриевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Климовской СОШ №3, соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК, в состав которого входят:
- Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Полянской Н.В., Петрова С.С. Издательство «Вентана-Граф». 2017

- Физическая культура: 8-9 классы: учебник для учащихся образовательных организаций Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Полянская Н.В., Петров С.С. Издательство «Вентана-Граф». 2014

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане на изучение физической культуры в 8 классе отводится 70 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2022-2023 учебный год изучить содержание рабочей программы в 8 «А» классе планируется за 68 часов, так как 2 урока (08.03), совпадают с праздничной датой. В 8 «Б» классе за 66 часов, так как 2 урока (24.02), совпадают с праздничной датой.

Корректировка рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

В ходе изучения учебного предмета в конце года предусмотрена промежуточная аттестация по итогам года (8 «А» - 3.05, 8 «Б» - 5.05). Аттестация проходит в виде практического выполнения контрольных нормативов в соответствии с группой здоровья обучающихся.

Количество часов по четвертям в соответствии с календарным учебным графиком на 2022-2023 учебный год

Четверть/год	Кол-во учебных недель	Кол-во часов				
		8 «А»		8 «Б»		
		фактически	по плану	фактически	по плану	
1	8 недель 3 дня	16 ч.	16 ч.	18 ч.	18 ч.	
2	7 недель 3 дня	16 ч.	16 ч.	14 ч.	14 ч.	
3	10недель 1 день	20 ч.	22 ч.	18 ч.	20 ч.	8.03, 24.02
4	7 недель 1 день	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч	
Год	34 недели	68 ч.	70 ч.	66 ч.	68 ч.	

Планируемые результаты освоения учащимися 8 класса программы по физической культуре

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 8 класса **предметных результатов** на базовом уровне (**«ученики научатся»**) и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне (**«ученики получают возможность научиться»**), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях, выполнении проектов.

Планируемые предметные результаты

Ученики научатся:

- 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **Ученики получают возможность научиться:**
 - раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества;
 - называть основные задачи физического воспитания
 - называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних и летних Олимпийских игр
 - формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений);
 - составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;
 - выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
 - называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений;
 - составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка);
 - использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
 - формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений);
 - составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;
 - выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
 - составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка);
 - использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
 - составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура (основные понятия). Физическое воспитание и его задачи.

Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой.

Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника.

Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе. Правильный режим питания школьника.

Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна.

Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания.

Наблюдение и контроль за состоянием организма.

Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями.

Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации. Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки). Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекаат назад **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени).

Лыжные гонки. Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём, спуск, торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; Ведение мяча с сопротивлением.

Ловля и передача мяча в движении. Передача одной и двумя руками снизу Учебная игра.

Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок двумя руками из-за головы. Техника штрафного броска. Вырывание, выбивание и перехват мяча. Штрафной бросок. Бросок сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом.

Футбол: Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом.

Волейбол: Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча

Тематическое планирование.

№п/п	Изучаемый раздел предмета, курса	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	6
6	Спортивные игры	23
		70 ч

Требования к уровню физической подготовки учащихся

Контрольные упражнения	Уровень					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
Прыжки в длину с места (см)	160	180-195	210	145	160-180	200
Наклон вперёд (см.)	3	7-9	11	7	12-14	20
Подтягивание (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	2	6-7	9	5	13-15	17
6-минутный бег, м	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
Челночный бег 3х10м	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе

Класс					№	Клас с	Дата	Тема урока	Примечание (по усмотрению учителя)
I четверть									
Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа									
1-2	8	А	7.09 2.09	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура в современном обществе.					
		Б		Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.					
Раздел «Физическое совершенствование».									
Легкая атлетика, спортивные игры 14 часов									
3-4	8	А	14.09 9.09	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование высокого старта(30-40 м).					
		Б		Равномерный бег до 8 мин. Спортивная игра футбол, волейбол.					
5-6	8	А	21.09 16.09	КН: челночный бег 3*10 м. Повторение техники низкого старта.					
		Б		Равномерный бег до 9 мин. Двусторонняя игра футбол, волейбол.					
7-8	8	А	28.09 23.09	КН: бег 30 м. Метание малого мяча с 5-7 бросковых шагов.					

		Б		Двусторонняя игра футбол, волейбол.	
9-10	8	А	5.10 30.09	КН: 60 м. Метание мяча с 10-12 шагов разбега.	
		Б		Кроссовая подготовка. Двусторонняя игра футбол, волейбол.	
11-12	8	А	12.10 7.10	КН: бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
		Б		Спортивная игра футбол, волейбол.	
13-14	8	А	12.10 14.10	КН: прыжок в длину с места. Повторить технику прыжка в длину с разбега.	
		Б		Равномерный бег до 10 мин. Двусторонняя игра футбол, волейбол.	
15-16	8	А	19.10 21.10	Прыжок в длину с разбега на результат. Челночный бег 5*10м.	
		Б		Основные приёмы самоконтроля. Спортивная игра футбол, волейбол.	

Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа

17-18	8	А	26.10	Режим питания. Закаливание организма.	Разрабатывают коллективный проект «Уголок здоровья», планируют совместную деятельность.
		Б	28.10	Разработка коллективного проекта: «Уголок здоровья».	

II четверть

Раздел «Физическое совершенствование»

Гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры 16 часов

19-20	8	А	9.11 11.11	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	
		Б		КН: наклон вперёд из положения стоя. Двусторонняя игра	
21-22	8	А	16.11 18.11	Обучение технике длинного кувырка вперед. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	
		Б		Пресс за 1 мин. Спортивная игра баскетбол.	
23-24	8	А	23.11 25.11	Повторение техники кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д).	
		Б		Совершенствовать технику висов и упоров. Техника лазания по канату в 2 и в 3 приема.	
25-26	8	А	30.11 2.12	Техника стойки на голове и руках (м), мост из положения стоя (д).	
		Б		Упражнения в равновесии. Спортивная игра волейбол.	
27-28	8	А	7.12 9.12	Учить технике опорного прыжка. Повторить технику лазания по канату.	
		Б		Обучение технике подъёма переворотом в упор. Упражнения в равновесии.	
29-30	8	А	14.12 16.12	Обучение технике опорного прыжка «согнув ноги» (м), ноги врозь (д).	
		Б		Прохождение полосы препятствий. Спортивная игра.	
31-32	8	А	21.12 23.12	Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.	
		Б		Спортивная игра баскетбол.	
33-34	8	А	28.12 23.12	Совершенствование техники лазания по канату в два приёма.	
		Б		Спортивная игра волейбол, баскетбол.	

III четверть

Раздел «Физическое совершенствование»

Лыжная подготовка, спортивные игры, лёгкая атлетика 22 часа

35-36	8	А	11.01 13.01	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	
		Б		Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	
37-38	8	А	18.01	Поворот на месте махом. Подъём «ёлочкой».	
		Б	20.01	Попеременный двухшажный ход.	
39-40	8	А	25.01 27.01	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом».	
		Б		Передвижение по пересечённой местности.	
41-42	8	А	1.02 3.02	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Совершенствование комбинаций из перемещений, и передачи мяча.	
		Б		Спортивная игра волейбол по упрощённым правилам.	
43-44	8	А	8.02 10.02	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи.	
		Б		Нижняя прямая подача мяча. Волейбол по упрощённым правилам.	
45-46	8	А	15.02 17.02	Обучение нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Пресс 3*15 р.	
		Б		Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Волейбол по упрощённым правилам.	
47-48	8	А	22.02 3.03	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижение.	
		Б		Техника броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	
49-50	8	А	1.03 3.03(2 4.02)	Обучение вырыванию выбиванию мяча. Совершенствование техники штрафного броска.	
		Б		Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игра в мини-баскетбол.	
51-52	8	А	1.03(8. 03) 10.03	Взаимодействие игроков в защите и в нападении. Вырывание и выбивание мяча.	
		Б		Повторение вырывания и выбивания. Контрольная проверка штрафного броска.	
53-54	8	А	15.03 17.03	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту способом перешагивание.	
		Б		Взаимодействие двух игроков через заслон. Двусторонняя игра.	
55-56	8	А	22.03 17.03	Повторение техники прыжка в высоту с 6-8 шагов разбега.	
		Б		Спортивная игра баскетбол.	

IV четверть

Раздел «Физическое совершенствование»

Спортивные игры, лёгкая атлетика 16 часов.

57-58	8	А	5.04 7.04	Инструктаж по технике безопасности. Повторение техники низкого старта. Пресс за 1 мин.	
		Б		КН: челночный бег 3*10 м. Двусторонняя игра баскетбол.	
59-60	8	А	12.04 14.04	КН: сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Круговая тренировка.	
		Б		Преодоление горизонтальных препятствий. Двусторонняя игра баскетбол.	
61-62	8	А	19.04 21.04	КН: наклон вперёд из положения стоя. Техника передачи эстафетной палочки на месте.	
		Б		КН: подтягивание на высокой перекладине (м.), из виса лёжа(д.). Двусторонняя игра баскетбол.	
63-64	8	А	26.04 28.04	КН: бег 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
				Способы самоконтроля. Спортивная игра футбол,	

		Б		волейбол.	
65-66	8	А	3.05 5.05	Промежуточная аттестация: сгибание разгибание рук в упоре лёжа, бег 60 м.,	
		Б		бег 1000 м. Спортивная игра.	
67-68	8	А	10.05 12.05	КН: прыжок в длину с места. Повторить технику метания мяча с 6-8 бросковых шагов.	
		Б		Кроссовая подготовка. Двусторонняя игра футбол, волейбол.	
69-70	8	А	17.05 19.05	КН: бег 100 м. Совершенствовать технику эстафетного бега.	
		Б		Совершенствовать технику ударов по мячу, остановки катящегося мяча. Двусторонняя игра футбол, пионербол.	
71-72	8	А	24.05 26.05	Совершенствовать технику длительного бега без учета времени.	
		Б		Спортивная игра футбол, волейбол.	