

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Большекандалинская средняя школа  
муниципального образования « Старомайнский район » Ульяновской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей естественного цикла

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Большекандалинская СШ

Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

\_\_\_\_\_ Шерстнева Г.И.  
«30 августа 2024 г.

\_\_\_\_\_ Алексанина Л.А.  
Приказ № 69 от 30 августа 2024г.

## Рабочая программа

Наименование курса: **Физическая культура**

Класс: **8**

Уровень общего образования: основная школа

Учитель 1 категории: Иличкина Елена Петровна

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11

Классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Москва «Просвещение» 2013г.

Учебник: Физическая культура 8-9 классов В.И.Лях,; Москва «Просвещение» 2021г.

Рабочую программу составила \_\_\_\_\_ Иличкина Елена Петровна



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой образования МБОУ Большекандалинская СШ и на основе федерального государственного образовательного стандарта (II), комплексной программы физического воспитания учащихся на использование учебно-методического комплекта:

«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

### **Содержание программы**

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

На уроках в 8 классе выделяют 105 часов (3 часа в неделю), базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Учебный план МБОУ Большекандалинская СШ рассчитан на 34 учебных недель. Рабочая программа составляет 102 часов (3 часа в неделю).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса по разделу «Основы знаний» должны

**Знать:**

правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;  
влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  
понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;  
приемы закаливания во все времена года;  
упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;  
основы выполнения гимнастических упражнений;  
упражнения для развития физических качеств;  
значение гимнастических упражнений для сохранения ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ;  
цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.  
требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;  
историю возникновения игры волейбол;  
легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

**Уметь:**

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ;  
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;  
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;  
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;  
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;  
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Требования к знаниям.** Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

## Результаты изучения учебного предмета.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1	2	3
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	35	18		17
3	Спортивные игры	30	14		16
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24	
5	Лыжная подготовка	16	4	12	
	Всего часов:	105	36	36	33

### *Требования к двигательным умениям и навыкам.*

**Раздел 2 Легкая атлетика:** бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете;

прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель;

преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

**Раздел 3 Гимнастика:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

#### **Раздел 4 Элементы спортивных игр:**

**баскетбол** (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол);

**волейбол** (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку).

**Раздел 5 Лыжная подготовка:** одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте

махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

#### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Метание мяча.	1	02.09.	
2	Метание мяча. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег, передача эстафеты.	1	04.09.	
3	Старт и стартовый разгон. ОФП (общая физическая подготовка).	1	06.09.	
4	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	09.09.	
5	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег, передача эстафеты.	1	11.09.	
6	Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ОФП (общая физическая подготовка).	1	13.09.	
7	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	16.09.	
8	Старт и стартовый разгон. Метание мяча. Бег	1	18.09.	



	30-60 м.			
9	Метание мяча. ОФП (общая физическая подготовка).	1	20.09.	
10	Развитие выносливости. Метание мяча. Игра в городки (основные правила городошного спорта).	1	23.09.	
11	Прыжки в длину с разбега. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег, передача эстафеты.	1	25.09.	
12	Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил. к-в	1	27.09.	
13	Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ОФП (общая физическая подготовка).	1	30.09.	
14	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Бег 60 м.	1	02.10.	
15	Развитие выносливости. Игра в городки.	1	04.10.	
16	Метание мяча. Бег 60 м. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	14.10.	
17	Метание мяча. ОФП (общая физическая подготовка).	1	16.10.	
18	Эстафетный бег, передача эстафеты. Метание мяча. Бег 60 м.	1	18.10.	

19	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.	1	21.10.	
20	Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1	23.10.	
21	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра	1	25.10.	
22	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра	1	28.10.	

23	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	30.10.	
24	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	01.11.	
25	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Двухсторонняя игра.	1	06.11.	
26	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1	08.11.	
27	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1	11.11.	

28	ТБ на уроках по гимнастике. Опорный прыжок . Упражнения на перекладине. Акробатика.	1	13.11.	
29	Опорный прыжок. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	15.11.	
30	Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	25.11.	
31	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. ОФП	1	27.11.	
32	Лазание по канату. Акробатические комбинации. ОФП	1	29.11.	
33	Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП	1	02.12.	
34	Опорный прыжок. Лазание по канату. Гимнастические эстафеты.	1	04.12.	
35	Акробатика. Лазание по канату. Подъем переворотом в упор.	1	06.12.	
36	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1	09.12.	

37	Лазание по канату. Упражнения на перекладине . Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	11.12.	
38	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1	13.12.	
39	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	1	16.12.	
40	Лазание по канату. Упражнения на равновесия (ходьба). ОФП (общая физическая подготовка).	1	18.12.	
41	Упражнения на перекладине. Упражнения на брусках. Опорный прыжок.	1	20.12.	
42	Опорный прыжок. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	23.12.	
43	Лазание по канату. Упражнения на брусках. Опорный прыжок.	1	25.12.	
44	Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1	27.12.	
45	Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка подтягивание, пресс).	1	30.12.	
46	Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на брусках.	1		
47	Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на брусках.	1		
48	Лазание по канату. Упражнения на перекладине, брусках.	1		

49	Опорный прыжок согнув ноги. Упражнения на перекладине, брусках.	1		
50	Опорный прыжок согнув ноги. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
51	Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на перекладине.	1		
52	Опорный прыжок согнув ноги. Развитие	1		

	силовых качеств (подтягивание, пресс).			
53	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
54	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
56	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
57	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1		
58	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
59	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1		
60	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
61	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
62	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
63	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1		
64	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
65	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1		
66	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
67	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.	1		
68	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
69	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
70	Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	1		
71	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1		

72	Передача и ловля мяча. Эстафеты. Комбинация «Отрыв».	1		
73	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
74	Штрафные броски. Комбинация «Отрыв». Учебная игра.	1		
75	Броски с различных дистанций. . Комбинация «Отрыв». Эстафеты. Учебная игра.	1		
76	Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
77	Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1		
78	Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после ведения.	1		

79	Учебная игра.	1		
80	Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1		
81	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
82	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1		
83	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	1		
84	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1		
85	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	1		
86	Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1		
87	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
88	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
89	ГБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
90	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1		
91	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
92	Эстафета 4х60 м., передача эстафеты.	1		

	Метание мяча.			
93	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1		
94	Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
95	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
96	Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	1		
97	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
98	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
99	Бег с низкого старта. Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	1		
100	Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
101	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		
102	Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в	1		
103	Бег с низкого старта. Эстафеты.	1		
104	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
105	Эстафеты. ОФП (общая физическая подготовка).	1		