




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени Тамерлана Кимовича  
Агузарова с.Нижняя Саниба» муниципального образования  
Пригородный район Республики Северная Осетия-Алания

Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете Протокол №1 «31» августа»2022 г.	Согласовано с зам.директора по УВР  /Козонова Б.К.	«Утверждаю»  Врио Директора МБОУ «СОШ им. Т.К. Агузарова с. Нижняя Саниба»  /Доева И.Э./ От 01.09.2022г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 8 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самаев А.Х.  
учитель физической культуры

с.Нижняя Саниба 2022

**Пояснительная записка**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**(8 класс)**

Календарно-тематическое планирование составлено на основе программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 класс», М., Просвещение, 2012г.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году).

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, с учётом результатов экспериментальной апробации Примерных программ по физической культуре и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

**Содержание курса:**

1. **Знания о физической культуре.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации. всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.
2. **Гимнастика с основами акробатики.** Длинные кувырки вперёд с разбега. Опорные прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь. Подъём разгибом в упоре перемахлевой вперёд, махом вперёд соскоком. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине.
3. **Лёгкая атлетика.** Совершенствование техники в беговых и прыжковых упражнениях. метание мяча на дальность с разбега, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание", кроссовый бег 1500м; эстафетный бег.
4. **Спортивные игры.** Баскетбол: бросок мяча в корзину одной и двумя от плеча в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра а баскетбол по правилам. Волейбол: верхняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков в нападении. Игра в волейбол по правилам.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

3. Способы закаливания организма и основные приёмы сомомассажа.
4. Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
2. Рабочие программы по физической культуре;
3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
4. методические издания по физической культуре для учителей;
5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
  - стенка гимнастическая;
  - скамейки гимнастические;
  - маты гимнастические;
  - мячи набивные;
  - скакалки гимнастические;
  - мячи малые (резиновые, теннисные);
  - обручи гимнастические;
  - планка для прыжков в высоту;
  - стойки для прыжков в высоту;
  - рулетка измерительная;
  - щиты с баскетбольными кольцами;
  - большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
  - стойки волейбольные;
  - сетка волейбольная;
  - аптечка медицинская;

перекладина навесная; канат для лазания.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уроков п/п	Дата проведения		
1-2			Техника безопасности на уроках физической культуры, лёгкой атлетики. Экспресс- тесты.
3-4			Правила организации мест занятий по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции 60 м. С/и.
5-6			Бег на короткие дистанции 60 м.(зачёт). С/и.
7-8			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». С/и.
9-10			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зачёт). С/и.
11-12			История развития Олимпийских игр. Метание малого мяча на дальность с разбега. С/и.
13-14			Метание малого мяча на дальность с разбега (зачёт). С/и.
15-16			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С/и.
17-18			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(зачёт).
19-20			Кроссовая подготовка: ходьба и бег на дистанции кросса. С/и.
21-22			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 10 мин. С/и.
23-24			Двигательные умения и навыки. Кроссовая подготовка, С/и.
25-26			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 14 мин (зачёт). С/и.
27			Двусторонняя игра волейбол, футбол.
28			Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок Через козла. С/и.
29- 30			Опорный прыжок через козла ноги врозь. С/и.
31- 32			Виды гимнастики. Лазание по канату. Опорный прыжок. С/и.
33- 34			Подъём переворотом на перекладине. Лазание по канату. С/и.
35- 36			Акробатика: стойка на лопатках; кувырок назад. С/и.
37- 38			Акробатика: кувырок вперёд; стойка на голове. С/и.
39- 40			Опорный прыжок через козла: согнув ноги.
41-42			Лазание по канату в два приёма. С/и.
43- 44			Кувырок вперёд и назад в группировке.
45- 46			Акробатика: длинные кувырки с разбега. С/и.
47			Лазание по канату, «мостик».
48			Спортивные игры: двусторонняя игра.
49 50			Правила игры в баскетбол. Передвижения игроков в основной стойке; остановка прыжком после ускорения. Игра.
52 52			Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча одной от плеча.
53 54			Бросок мяча в корзину одной от плеча. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игра.
55- 56			Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину от груди с места. Игра.

57 – 58			Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча с шагом. Игра.
59- 60			Тактические действия игроков в защите, в нападении. Игра.
61			Двусторонняя игра в баскетбол по правилам.
62 63			Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков в волейболе.
64 65			Приём и передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Игра.
66 67			Передача мяча двумя руками сверху из зоны в зону стоя на месте. Верхняя прямая подача. Игра.
68 69			Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу в тройках, четверках на месте и в движении. Игра.
70 71			Нападающий удар через сетку. Приём мяча на задней линии. Игра.
72			Передача мяча двумя руками сверху после перемещения в двойках и тройках. Подача. Игра.
73			Волейбол: тактические действия игроков в защите, в нападении. Игра.
74			Двусторонняя игра в волейбол по правилам.
75 76			Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. С/и.
77 78			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 10 мин. С/и.
79 80			Виды лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 2000 м. челночный бег. С/и.
81			Кроссовая подготовка (зачёт).
82 83			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Спортивные игры.
84 85			Прыжок в высоту с разбега.техника разбега при прыжке в высоту. С/и.

86 87			Бег на короткие дистанции 60м. Метание малого по движущейся мишени. С/и.
88 89			Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку. С/и.
90 91			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по движущейся мишени..
92 93			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. С/и
94 95			Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. С/и.
96- 97			Эстафетный бег. Челночный бег 3х10м С/и.
98- 99			Спринтерский бег. Метание мяча. С/и.
100			Подведение итогов года. Спортивные игры.
101- 102			Экспресс- тесты: челночный бег 3х10 м, подтягивание на перекладине; 6-ти минутный бег; гибкость; метание набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы; прыжок в длину с места.

## Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 5 - 11 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 5 - 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО « Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.