

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя  
Аркадакского района Саратовской области.

«Рассмотрено»

Руководитель МО.

П.Н.Кострюков

Протокол № 1 от «28» августа 2021 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР.

О.Н.Кочанова

«29» августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор школы.

И.Н.Екатеринувкина

«31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Кострюкова Павла Николаевича**

Фамилия Имя Отчество

**физическая культура**

Предмет

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «21» августа 2021 года

2021 – 2022 учебный год.

## **Пояснительная записка. (8 класс).**

- Рабочая программа по физической культуре для 5-11 класса составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.(5-е издание М.:Просвещение,2011). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы М. просвещение ,под ред .Ляха. 2011 г.(105 часов.)
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич. М. Просвещение 2011г на которую отводится 105 часов.
- Рабочая программа соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного образования ( Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М. просвещение 2001г.

### **1.1. Используемая литература.**

1. Стандарты второго поколения 5-9 классы 2011г.
2. Примерная программа по учебным предметам физическая культура 5-9 классы 2011г
3. Лях В.И.Физическая культура 5-9 класс. – М.:Просвещение, 2012 (регистрационный № 1.2.7.1.2.2.)
4. Программа спортивной подготовки. Волейбол. Мин.молодёжной политики, спорта и туризма Саратовской области 2013 г.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО».

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **2.1 Ожидаемый результат обучения:**

Ученик 8 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять ОРУ, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **2.2. Требования к уровню подготовленности;**

#### **2.2.1. Личностные результаты обучения.**

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину её прошлое и настоящее;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественной, учебно-исследовательской, творческой и др. видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области физической культуры:

- с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 13 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; - в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

### **2.2.2. Метапредметные результаты**

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

### **2.2.3. Предметные результаты обучения**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни;

Формирование умений выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта.

В области познавательной культуры:

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной

деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры: Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры: Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры: Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

### 3. Содержание учебного предмета

#### 3.1. Физическая культура 8 класс (102 часа).

В соответствии со структурой предмет (физкультурной деятельности) включает в себя три основных учебных раздела:

1. Раздел – «Знания о физической культуре».
2. Раздел – «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
3. Раздел – «Физическое совершенствование»

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и Мифы олимпийских игр. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе, настольном теннисе, бадминтоне.

Основы туризма: подбор снаряжения, туристические эстафеты, туристические возможности, ориентирование на местности, спортивная карта,

рельеф, горизонты.

Стрельба: наведение на цель, правильное дыхание, игры на внимание.

### **Знать \уметь :**

Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Знать как правильно оценивать выполнение учебной задачи ,собственные возможности ее решения;

Всего 102 часа, 34 учебные недели. Вариативная часть – 25 часов.

### **3.2.Контроль знаний.**

Виды контроля –

Предварительный ,проводится в начале учебного года.

Текущий, проводится на каждом уроке (самоконтроль).

Оперативный, проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, давление).

Этапный, проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый, проводится в конце учебного года(тесты, зачеты).

Критерии контроля, оценивание – 1. По основам знаний. 2. По технике владения двигательными действиями.

3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. 4. По уровню физической подготовленности.

5. По улучшению уровня функциональной подготовленности, психологического состояния ,укрепления здоровья.

## **Календарно-тематическое планирование**

### **8 класс**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Корре- ктировка</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Домашнее задание</b>
1	2	3	4	5
1 (17)			<u>Легкая атлетика</u> <b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Вводный. Инструктаж по ТБ. Эстафеты с мячом. Прыжки. в длину с места.	Комплекс 1
2			Первичный ИОТ. Техника бега с высокого старта.	Комплекс 1
3-4			Высокий старт. Стартовый разгон, скоростной бег до 30 метров.	Комплекс 1
5			Высокий старт, бег 30 метров -учет	Комплекс 1
6			Финальное усилие. Эстафеты.	Комплекс 1
7-8			Челночный бег 3 x10. Эстафеты. Бег 60м – учет.	Комплекс 1
9-10			Бег по пересеченной местности в равномерном темпе 12 мин (девочки), 15 мин (мальчики). П. игры	Комплекс 1
11			Бег на результат 1000 м .(юноши) и 8000 м. (девушки). Развитие выносливости.	Комплекс 1
12			Метание теннисного мяча . В горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 6 – 8 метров.	Комплекс 1
13			Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Комплекс 1

14		Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега - учет.	Комплекс 1
15		Прыжок в длину с разбега - учет.	Комплекс 1
16-17		Обучение технике длительного бега до 3000 м.	Комплекс 1
18(15)		<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Строевой шаг, перестроения.	Комплекс 2
19		Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –учет. Повороты на месте.	Комплекс 2
20		Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание –учет.	Комплекс 2
21		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b> Наклон вперед из положения сидя (за 1 мин)	Комплекс 2
22		Наклон вперед из положения сидя - учет. (за 1 мин)	Комплекс 2
23		Прыжки на гимнастической скакалке. Строевые упражнения. Подвижные игры.	Комплекс 2
24		Прыжки со скакалкой, количество раз за 1 мин. – учет	Комплекс 2
25		<b>Акробатика.</b> Перекаты. Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. Двойной кувырок вперед.	Комплекс 2
26		Двойной кувырок вперед, «Мост».	Комплекс 2
27		Комбинация: кувырок назад, вперед, стойка на лопатках, «Мост» из положение лежа на спине.	Комплекс 2
28		«Мост» из положения стоя – учет техники. Наклон вперед из положения сидя – учет.	Комплекс 2
29		Лазанье по канату в 3 приема.	Комплекс 2
30		Опорный прыжок, ноги врозь.	Комплекс 2
31		Опорный прыжок, ноги врозь закрепление.	Комплекс 2
32		Опорный прыжок, ноги врозь – учет.	Комплекс 2
33(16)		<b>Волейбол.</b> Инструктаж по Т.Б. Повторение правил игры в волейбол. Начальная расстановка.	Комплекс 3
34		Стойки игрока и перемещения в стойке. Сочетание способов передвижения.	Комплекс 3
35-36		Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (совершенствование).	Комплекс 3
37		Передача мяча двумя руками в прыжке (разучивание). Игра в волейбол.	Комплекс 3
38		Подвижные игры и эстафеты с мячом. «Мяч в стену»	Комплекс 3
39-40		Подача мяча нижняя прямая (совершенствование). Игра в волейбол.	Комплекс 3
41		Приём мяча снизу двумя руками. Игра ив волейбол.	Комплекс 3
42		Приём мяча сверху двумя руками.	
43		Прямой атакующий удар (разучивание)	Комплекс 3
44		Подвижные игры и эстафеты с мячом. «Передача в движении»	Комплекс 3
45-46		Прием мяча снизу, сверху двумя руками. Игра ив волейбол.	Комплекс 3
47		Прием мяча на задней линии от нижней и верхней прямой подачи.	Комплекс 3
48		Двухсторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
49 (12)		<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по ТБ. Восстановление техники попеременного двухшажного и одновременных ходов..	Комплекс 1
50		Восстановление техники попеременного двухшажного и одновременных ходов..	
51		Вкатывание: мальчики 3 км., девочки 2 км.	Комплекс 1
52-53		Обучение технике одновременного одношажного хода.	Комплекс 1

54		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Комплекс 1
55		Преодоление уступа и выступа.	
56-57		Торможение, поворот упором ( плугом), темповая тренировка 3 км. и 2 км.	Комплекс 1
58-59		Переход от одновременного одношажного хода к одновременному двухшажному ходу.	Комплекс 1
60		Прохождение дистанции 2 км. с учетом времени.	
61 (7)		<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры.	Комплекс 3
62		Ловля и передача мяча.	Комплекс 3
63-64		Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении в парах.	Комплекс 3
65		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Комплекс 3
66		Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы.	Комплекс 3
67		Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
68 (4)		<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности. Строевой шаг, повороты. Висы и упоры, подтягивание.	Комплекс 2
69-70		Повороты в движении, перестроения. Подтягивание.	Комплекс 2
71		Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте.	Комплекс 2
72 (17)		<b>Волейбол.</b> Расстановка. Стойка игрока. Сочетание способов перемещения.	Комплекс 3
73-74		Передача мяча сверху двумя руками вперёд в верх (совершенствование)..	Комплекс 3
75-76		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (разучивание).	Комплекс 3
77-79		Приём мяча снизу, сверху двумя руками (совершенствование).	Комплекс 3
80		Подача мяча нижняя прямая (совершенствование).	Комплекс 3
81-82		Подача мяча верхняя прямая (разучивание).	Комплекс 3
83-84		Блокирование (разучивание). Учебная игра	Комплекс 3
85-86		Групповые тактические действия в нападении и защите (разучивание).	Комплекс 3
87		Судейство игры в волейбол.	Комплекс 3
88		Двусторонняя учебная игра.	Комплекс 3
89-90(6)		<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе 12 мин (девочки), 15 мин (мальчики).	Комплекс 1
91-92		Равномерный бег до 15-20 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплекс 1
93		Равномерный бег до 15-20 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Комплекс 1
94		Бег на результат 3000 м .(юноши) и 2000 м. (девушки). Развитие выносливости.	Комплекс 1
95-96(5)		<b>Спринтерский бег.</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 60 м.	Комплекс 1
97-98		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Комплекс 1
99		Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Комплекс 1
100 (3)		<b>Прыжок в высоту.</b> Метание малого мяча (гранаты). Спортивные игры.	Комплекс 1
101		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (гранаты). Спортивные игры.	Комплекс 1
102		Прыжок с места. Метание малого мяча (гранаты). Спортивные игры.	Комплекс 1