

## Физическая культура 8 класс

Рабочая учебная программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2013 год).

Преподавание ведётся по УМК А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы / А.П. Матвеев. М. : Просвещение, 2017. – ... с.;

Согласно плану на уроки физкультуры отводится 3 часа в неделю итого 102 ч в год.

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

<b>1. Знания о физической культуре</b>	
<b>2. Способы физкультурной деятельности</b>	
<b>3. Физическое совершенствование</b>	
<i>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
<i>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
3.2.1. Гимнастика	
3.2.2. Легкая атлетика	
16	
3.2.4. Спортивные игры. Баскетбол	
3.2.5. Волейбол	
3.2.6. Футбол	
<i>3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>	
3.3.1. Прикладно-ориентированная физическая подготовка	
3.3.2. Общефизическая подготовка	
<b>ВСЕГО</b>	

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Форма организации учебной работы** по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

1. Уроки физической культуры.

2. Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).

3. Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)

4. Занятия физическими упражнениями дома.

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ ур ок а	Тема урока	ча- сы	Домашнее задание	Дата	
				план	факт
<b>Знания о физической культуре (4 часа)</b>					
1	Физическая культура в современном обществе	1	Комплекс 1		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка	1	Комплекс 1		
3	Адаптивная физическая культура	1	Комплекс 1		
4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж	1	Комплекс 1		
<b>2. Способы физкультурной деятельности (3 ч)</b>			Комплекс 1		
5	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой	1	Комплекс 1		
6	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой	1	Комплекс 1		
7	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой	1	Комплекс 1		
<b>3. Физическое совершенствование (98 ч)</b>					
<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч).</b>					
8	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
9	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
10	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
11	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
12	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
13	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
14	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)		Комплекс 1		
15	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
16	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и	1	Комплекс 1		

	физкультпауз (подвижных перемен)				
17	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
18	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
19	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
20	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
21	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	Комплекс 1		
<b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (64 ч).</b>					
<b>Раздел: Гимнастика (10ч.)</b>					
22	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой в условиях спортивного зала. Акробатические упражнения и комбинации	1	Комплекс 2		
23	Акробатические упражнения и комбинации.	1	Комплекс 2		
24	Акробатические упражнения и комбинации.	1	Комплекс 2		
25	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)	1	Комплекс 2		
26	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)	1	Комплекс 2		
27	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)	1	Комплекс 2		
28	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)	1	Комплекс 2		
29	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)	1	Комплекс 2		
30	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)	1	Комплекс 2		
31	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)	1	Комплекс 2		

	ки)				
<b>Раздел: Лёгкая атлетика (16ч.)</b>					
32	Беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением	1	Комплекс 2		
33	Беговые упражнения. Скоростной бег по дистанции	1	Комплекс 2		
34	Беговые упражнения. Финиширования в беге на короткие дистанции.	1	Комплекс 2		
35	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим стартовым ускорением	1	Комплекс 2		
36	Беговые упражнения. Равномерный бег по дистанции	1	Комплекс 2		
37	Беговые упражнения. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.	1	Комплекс 2		
38	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комплекс 2		
39	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комплекс 2		
40	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комплекс 2		
41	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину	1	Комплекс 2		
42	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину	1	Комплекс 2		
43	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину	1	Комплекс 2		
44	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину	1	Комплекс 2		
45	Метание малого мяча	1	Комплекс 2		
46	Метание малого мяча	1	Комплекс 2		
47	Метание малого мяча	1	Комплекс 2		
<b>Лыжные гонки (10ч.)</b>					
48	Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами	1	Комплекс 2		
49	Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами	1	Комплекс 2		
50	Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами	1	Комплекс 2		
51	Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами	1	Комплекс 2		
52	Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами	1	Комплекс 2		
53	Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой.	1	Комплекс 2		
54	Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой.	1	Комплекс 2		
55	Подъёмы, спуски, повороты, торможение	1	Комплекс 2		
56	Подъёмы, спуски, повороты, торможение	1	Комплекс 2		
57	Подъёмы, спуски, повороты, торможение	1	Комплекс 2		
<b>Раздел: Баскетбол (12ч.)</b>					
58	Технические действия: повороты с мячом на месте.	1	Комплекс 3		
59	Технические действия: передача мяча одной рукой	1	Комплекс 3		
60	Технические действия: передача мяча при встречном движении	1	Комплекс 3		
61	Технические действия: вырывание и выбивания мяча у соперника	1	Комплекс 3		
62	Технические действия: перехват мяча во время передачи	1	Комплекс 3		
63	Технические действия: перехват мяча во время ведения	1	Комплекс 3		
64	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника	1	Комплекс 3		
65	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника	1	Комплекс 3		
66	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника	1	Комплекс 3		

67	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника	1	Комплекс 3		
68	Игра по правилам	1	Комплекс 3		
69	Игра по правилам	1	Комплекс 3		
<b>Раздел: Волейбол (12ч.)</b>					
70	Технические действия:	1	Комплекс 3		
71	Технические действия:	1	Комплекс 3		
72	Технические действия:	1	Комплекс 3		
73	Технические действия:	1	Комплекс 3		
74	Технические действия:	1	Комплекс 3		
75	Технические действия:	1	Комплекс 3		
76	Технико-тактические действия	1	Комплекс 3		
77	Технико-тактические действия	1	Комплекс 3		
78	Технико-тактические действия	1	Комплекс 3		
79	Игра по правилам	1	Комплекс 3		
80	Игра по правилам	1	Комплекс 3		
81	Игра по правилам	1	Комплекс 3		
<b>Футбол (4ч.)</b>					
82	Технические действия. Удары по мячу	1	Комплекс 4		
83	Технические действия. Удары по мячу	1	Комплекс 4		
84	Технические действия. Удары по мячу	1	Комплекс 4		
85	<i>Игра по правилам</i>	1	Комплекс 4		
<b>3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (17 ч)</b>					
<b>3.3.1 Прикладно-ориентированная физическая подготовка (5ч.)</b>					
86	Прикладно - ориентированные упражнения	1	Комплекс 4		
87	Прикладно - ориентированные упражнения	1	Комплекс 4		
88	Прикладно - ориентированные упражнения	1	Комплекс 4		
89	Прикладно - ориентированные упражнения	1	Комплекс 4		
90	Прикладно - ориентированные упражнения	1	Комплекс 4		
<b>3.3.2. Общефизическая подготовка (12ч.)</b>					
91	Общефизическая подготовка Физические упражнения из базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики	1	Комплекс 4		
92	Общефизическая подготовка Физические упражнения из базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики	1	Комплекс 4		
93	Общефизическая подготовка Физические упражнения из базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики	1	Комплекс 4		
94	Общефизическая подготовка Физические упражнения из базовых видов спорта: легкая атлетика	1	Комплекс 4		
95	Общефизическая подготовка Физические упражнения из базовых видов спорта: легкая атлетика	1	Комплекс 4		
96	Общефизическая подготовка Физические упражнения из базовых видов спорта: лыжные гонки	1	Комплекс 4		
97	Общефизическая подготовка Физические упражнения из базовых видов спорта: лыжные гонки	1	Комплекс 4		
98	Общефизическая подготовка Физические упражнения из базовых видов спорта: лыжные гонки	1	Комплекс 4		
99	Общефизическая подготовка Физические упражнения из ба-	1	Комплекс 4		

	зовых видов спорта: лыжные гонки				
10 0	Общесфизическая подготовка Физические упражнения из базовых видов спорта: лыжные гонки	1	Комплекс 4		
10 1	Общесфизическая подготовка Физические упражнения из базовых видов спорта: баскетбол	1	Комплекс 4		
10 2	Общесфизическая подготовка Физические упражнения из базовых видов спорта: баскетбол	1	Комплекс 4		