

Приложение № 3  
к программе ООП ООО ГАУ КО ОО ШИЛИ

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 8 класса**

**(базовый уровень - 102ч)**

Разработчики:  
учителя физической культуры  
Парфененкова Ю.В.,  
Попов С.А.

Калининград - 2021

## **Содержание учебного предмета.**

**8 класс**

**Общее количество часов на 2021 -2022 учебный год - 102**

### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **Общездоровьесберегающая подготовка с элементами гимнастики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

### **Образовательный интенсив 6 часов.**

Образовательный интенсив представляет собой метапредметный модуль, включающий лекции, семинары, практикумы и другие формы и виды деятельности с ведущими преподавателями БФУ им. Канта и Российской академии наук.

Для развития потенциала обучающихся совместно с БФУ им. И. Канта разработаны образовательные интенсивы в рамках осваиваемой основной образовательной программы по следующим направлениям:

1. научный приоритет;
2. современные компетенции;
3. проектная деятельность;
4. цифровые технологии;
5. предпринимательство;
6. иностранные языки.

Образовательные интенсивы способствуют освоению образовательной программы в части:

- личностных результатов, включающих готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; сформированность их мотивации к целенаправленной учебно-познавательной деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом; способность ставить цели и строить жизненные планы с учетом своих потребностей и интересов, а также социально значимых сфер деятельности в рамках социально-нормативного пространства;

- метапредметных результатов, включающих освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной

деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Рабочая программа разработана, с учетом введения 3 часа, на основе примерной программы МО РФ по физической культуре для основной школы, ориентируясь на учебную программу для образовательных школ. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.) с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения и учебного плана МАОУ ШИЛИ г. Калининград. Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, Министерство здравоохранения РСФСР, М.,

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
		Основная школа
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.4	Учебник по физической культуре	Г
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>	

4.1	Щит баскетбольный игровой	Д
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г
4.3	Стенка гимнастическая	Г
4.5	Скамейки гимнастические	Г
4.6	Стойки волейбольные	Д
4.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Д
4.8	Обручи гимнастические	Г
4.9	Комплект матов гимнастических	Г
4.10	Перекладина навесная универсальная	Д
4.11	Набор для подвижных игр	К
4.12	Аптечка медицинская	Д
4.13	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г
4.14	Стол для настольного тенниса	Д
4.15	Комплект для настольного тенниса	Г
4.16	Мячи футбольные	Г
4.17	Мячи баскетбольные	Г
4.18	Мячи волейбольные	Г
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Оборудование полосы препятствий	Д
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>	
5.1	Спортивный зал игровой	
5.2	Кабинет учителя	
5.3	Раздевалки	
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
6.4	Полоса препятствий	Д

### **Планируемые (личностные, метапредметные и предметные) результаты освоения учебного предмета.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;

- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
  - Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- 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 инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз	---	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	9 м 50 с	10 м 40с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень(м)	12,0	10,0

В гимнастических и акробатических упражнениях:  
Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов  
Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);

После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;

Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места.

Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

В спортивных играх:

Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

**Распределение учебного времени прохождения программного  
материала по физической культуре в 8 классах  
по четвертям**

## Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивные игры. Волейбол.	22	-	-	15	7
уроки	ОФП с элементами гимнастики	21	-	21	-	Кол-во часов
4	Легкая атлетика	23	18	-	-	7
5	Спортивные игры. Баскетбол.	22	7	-	15	-
	Образовательный интенсив	6				6
6	Повторение пройденного материала	9				9
	Итого	102	25	21	30	29
<b>1-я четверть Легкая атлетика -18 часов.</b>						
1	Спринт. Терминология. Обучение технике низкого старта. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.					1
2	Закрепление обучения техники низкого старта .Оценить бег на 30м.					1
3	Совершенствование техники низкого старта. Обучение технике передачи эстафетной палочки .					1
4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки .Оценить бег на 100м.					1
5	Инструктаж по технике безопасности . Обучение технике прыжка в длину с разбега.					1
6	Закрепление техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) Обучение метанию гранаты с разбега.					1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега . Закрепление техники разбега при метании гранаты.					1
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.					1
9	Инструктаж по технике безопасности . Метание гранаты 500г на результат .					1
10	Обучение технике бега на средние дистанции Бег до 1000м.					1
11	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег до 1200м .					1
12	Инструктаж по технике безопасности. Терминология кроссового бега.					1
13	Преодоление вертикальных препятствий.					1
14	Преодоление горизонтальных препятствий					1
15	Бег по пересечённой местности					1
16	Бег по пересечённой местности					1

17	Бег по пересечённой местности	1
18	Бег (2000 м- 3000 м) на результат	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол -9 часов.</b>		
19	Т. б. Ведения мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
20	Передача мяча двумя руками от груди, от плеча от головы, в парах, на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
21	Сочетание приемов : ведение, передача, бросок. Игра в мини баскетбол.	1
22	Бросок одной рукой после остановки.	1
23	Передачи мяча в тройках в движении.	1
24	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
25	Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1
26	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5: 0.	1
27	Учебная игра в мини-баскетбол.	1
<b>2-я четверть. Гимнастика -21ч</b>		
1/28	Т.б на уроках гимнастики упор. Размыкание и смыкание .	1
2/29	Подъём переворотом в упор.	1
3/30	Подтягивание в висе на оценку .	1
4/31	Совершенствование техники подъема переворотом в упор.	1
5/32	Упражнения на гимнастической скамейке .	1
6/33	ОФП с элементами гимнастики. Эстафеты.	1
7/34	ОФП.	1
8/35	Кувырок вперед, назад ,стойка на лопатках .	1
9/36	Сед углом – девушки. Длинный кувырок – юноши.	1
10/37	Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши.	1
11/38	Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью – юноши.	1
12/39	Поворот боком – юноши .Сед углом – девушки.	1
13/40	ОФП.Работа с набивными мячами.	1
14/41	ОФП.Упражнения с гимнастическими палками.	1
15/42	ОФП.ОРУ со скакалками.	1
16/43	ОФП.ОРУ на скамейках.	1
17/44	ОФП. .Работа с набивными мячами	1
18/45	ОФП.Комплекс ОРУ с гантелями.	1
19/46	ОФП с элементами гимнастики.	1
20/47	ОФП с элементами гимнастики.	1
21/48	ОФП с элементами гимнастики.	1
<b>3-я четверть Спортивные игры. Баскетбол -13 часов.</b>		
1/49	Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1
2/50	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
3/51	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
4/52	Личная защита.	1
5/53	Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1
6/54	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1



7/55	Штрафной бросок.	1
8/56	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1
9/57	Быстрый прорыв.	1
10/58	Комбинации из изученных элементов.	1
11/59	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
12/60	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча.	1
13/61	Нападение быстрым прорывом.	1
<b>Волейбол -17 часов</b>		
14/62	Т.Б. на уроках волейбола, стойки и передвижения игрока.	1
15/63	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
16/64	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
17/65	Нижняя прямая подача.	1
18/66	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
19/67	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
20/68	Нижняя прямая подача.	1
21/69	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнеру .	1
22/70	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
23/71	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
24/72	Нижняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
25/73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
26/74	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
27/75	Прием мяча снизу двумя руками в парах .	1
28/76	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	1
29/77	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
30/78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
<b>4-я четверть Спортивные игры. Волейбол -5 часов.</b>		
1/79	Передачи и прием мяча в парах через сетку.	1
2/80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
3/81	Игровые задания на укороченной площадке.	1
4/82	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	1
5/83	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
<b>Лёгкая атлетика -7 часов.</b>		
6/84	Бег на 100м. на результат.	1
7/85	Метание гранаты.	1
8/86	Метание гранаты.	1
9/87	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки .	1
10/88	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
11/89	Прыжок в длину с разбега на результат .	1
12/90	Учет уровня физической подготовленности. ( тестирование). Итоги года.	1
13/91	Образовательный интенсив	
14/92		
15/93		
16-24/94-102	Повторение пройденного материала	