

Ростовская область Кашарский район х. Талловеров
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Талловеровская средняя общеобразовательная школа



«Утверждаю»

Директор МБОУ Талловеровской СОШ

Приказ №77 от 28.08.2023 года

Переверзева Н.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

8 класс

2023-2024 учебный год

Уровень общего образования, класс- основное общее образование, 8 класс

Количество часов- 2 часа в неделю, 67 часов в год

Учитель: Брагинец Алла Анатольевна

Категория: первая квалификационная категория

Программа разработана на основе: ФКГОС по физической культуре, Примерной программы и авторской программы для общеобразовательных учреждений к учебникам «Физическая культура 8-9 классы» В. И. Лях (М.: Просвещение, 2021).

Учебник: «Физическая культура» 8-9 кл .В.И.Лях, для общеобразовательных учреждений (М.Просвещение, 2021)

1. Планируемые результаты

В результате изучения физической культуры ученик 8-го класса должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленностью;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег 60 м с высокого старта	10,5	10,7
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	---
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз)	---	9
	Прыжок в длину с места (см)	150	140
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	15	14
К выносливости	Кроссовый бег на 2000 м (мин, с)	11.40	13.50

I. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 8 класс.

Лёгкая атлетика-21ч

1. Техника выполнения старта с опорой на одну руку
2. Техника выполнения низкого старта.
3. Бег на короткие дистанции
4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
5. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
6. Метание мяча с разбега на дальность

Баскетбол-10ч.

1. Ведение мяча
2. Передача мяча
3. Бросок мяча
4. Штрафной бросок

Гимнастика с элементами акробатики -16 ч.

1. Круговая тренировка по станциям
2. Слитное выполнение кувырков вперёд-назад
3. Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.), мост из положения стоя(д.).
4. Стойка на голове и руках согнувшись(м.) и кувырок назад в сед полушпагат(д.)
- 5.Опорный прыжок

Кроссовая подготовка-10ч

Волейбол-10 ч.

1. Стойка игрока и передвижения
2. Передача мяча
3. Подача мяча-
4. Приём мяча снизу
5. Встречный и линейные эстафеты

II. Тематическое планирование по физической культуре 8 класс.

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	
			По плану	факт
1	Т.Б. на уроках л/а. Старт с опорой на одну руку.	1	01.09.	I ч
2	Старт с опорой на одну руку. Бег 30м, 60м.	1	07.09.	
3	Низкий старт. Бег 30м, 60м.	1	08.09.	
4	Техника выполнения низкого старта. Бег 30м.	1	14.09	
5	Прыжок в длину. Бег 60м.	1	15.09.	
6	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.	1	21.09.	
7	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	1	22.09.	
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	28.09.	
9	Метание мяча с разбега.	1	29.09.	
10	Метание мяча с разбега на дальность.	1	05.10.	
11	Метание мяча с разбега на дальность.	1	06.10.	
12	Метание мяча на результат.	1	12.10.	
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	13.10.	
14	Преодоление полосы препятствий.	1	19.10.	
15	Бег по пересеченной местности.	1	20.10.	
16	Бег по пересеченной местности.	1	26.10.	
17	Бег по пересеченной местности.	1	27.10.	17ч
Гимнастика 16 часов				
18	Т.Б. на уроках гимнастики. Слитное выполнение кувырков вперёд и назад.	1	09.11.	II ч
19	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, мост из положения стоя.	1	10.11.	
20	Кувырок вперёд в стойку на	1	16.11.	

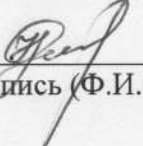
	лопатках, мост из положения стоя.			
21	Стойка на голове и руках согнувшись, кувырок назад в сед полушпагат.	1	17.11.	
22	Стойка на голове и руках согнувшись, кувырок назад в сед полушпагат.	1	23.11.	
23	Стойка на голове и руках согнувшись, кувырок назад в сед полушпагат.	1	24.11.	
24	Стойка на голове и руках согнувшись, кувырок назад в сед полушпагат.	1	30.11.	
25	Круговая тренировка по станциям.	1	01.12.	
26	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1	07.12.	
27	Опорный прыжок.	1	08.12.	
28	Опорный прыжок.	1	14.12.	
29	Стойка на голове и руках согнувшись, кувырок назад в сед полушпагат.	1	15.12.	
30	Круговая тренировка по станциям.	1	21.12.	
31	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1	22.12.	
32	Опорный прыжок.	1	28.12.	
33	Опорный прыжок.	1	29.12.	16ч
Волейбол 10 часов				
34	Т.Б. на волейболе. Передвижения игрока и стойка. Передача мяча. Стойка игрока.	1	11.01.	III ч
35	Передвижения игрока и стойка. Подача мяча.	1	12.01.	
36	Передача мяча. Стойка игрока.	1	18.01.	
37	Подача мяча. Передача мяча.	1	19.01.	
38	Передача мяча через сетку.	1	25.01.	
39	Приём мяча снизу после подачи.	1	26.01.	
40	Нижняя прямая подача.	1	01.02.	

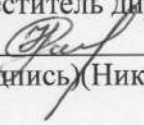
	Двухсторонняя игра			
41	Встречные и линейные эстафеты.	1	02.02.	
42	Передача мяча через сетку. Двухсторонняя игра	1	08.02.	
43	Передача мяча через сетку. Двухсторонняя игра	1	09.02.	
Баскетбол 10 часов				
44	Т.Б. на баскетболе. Передача мяча в движении.	1	15.02.	
45	Ведение мяча с изменением направления.	1	16.02.	
46	Бросок мяча с места.	1	22.02.	
47	Ведение мяча с изменением скорости движения.	1	29.02.	
48	Передачи мяча в движении.	1	01.03.	
49	Штрафной бросок с 3 метров.	1	07.03.	
50	Ведение мяча с изменением отскока.	1	14.03.	
51	Штрафной бросок.	1	15.03.	
52	Штрафной бросок.	1	21.03	
53	Штрафной бросок.	1	22.03.	20ч
Легкая атлетика -14ч				
54	Т.Б. на уроках л/а. Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с разбега.	1	04.04.	IVч
55	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	05.04.	
56	Метание мяча с разбега.	1	11.04.	
57	Метание мяча с разбега на дальность.	1	12.04.	
58	Метание мяча с разбега на результат.	1	18.04.	
59	Бег по пересеченной местности.	1	19.04.	
60	Бег по пересеченной местности.	1	25.04.	
61	Прыжок в длину. Бег 60м., 30м.	1	26.05.	
62	Прыжок в длину. Бег 30м.	1	02.05.	
63	Прыжок в длину. Бег 60м.,	1	03.05.	

64	Прыжок в длину с разбега.	1	16.05.	
65	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	17.05.	
66	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	23.05.	
67	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	24.05.	1
Итого за год: 67 часов				

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Талловероской СОШ, расписанием уроков на 2023-2024 учебный год, на изучение физической культуры в 8 классе выделено 2 часа в неделю-67 часов в год. В связи с наличием праздничных дней в тематическом планировании происходит уплотнение учебного материала до 67 часа

Согласовано
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Талловеровской СОШ
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

 (Никонова Н.Р.)
подпись (Ф.И.О руководителя МС)

Согласовано
Заместитель директора по УВР

(подпись) (Никонова Н.Р.)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597653

Владелец Переверзева Наталья Николаевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024