

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4» с. Октябрьское
Ханкайского муниципального округа Приморского края**

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 1 от «28» 08. 2022

Принято:
на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 4 с. Октябрьское
Протокол № 1 от «30»08 2022 г.

Утверждено:
Приказ № 19 от «08» 2022г.
Директор МБОУ СОШ № 4 с.
Октябрьское
_____ В.В. Лычагин

**Рабочая программа
по учебному предмету Физическая культура
8 класс
на 2022 – 2023 учебный год**

Составил:
Пермин Ф.Н.
учитель физической культуры
педагогический стаж 10 лет

с. Октябрьское
2022

Пояснительная записка
К рабочей программе по физической культуре
для учащихся 8 класса

Рабочая программа составлена на основе примерной программы, государственного стандарта и образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №4, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2007), является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Согласно учебному плану школы введен третий час физической культуры, на котором учащиеся развивают двигательные умения и навыки в подвижных и спортивных играх.

В рабочей программе раздел лыжи, в третьей четверти, заменен на спортивные игры. Это сделано потому, что в нашей школе отсутствует учебная база для занятий лыжным спортом. Соответственно изменилось общее количество часов для занятий спортивными играми по четвертям.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделено время в процессе каждого урока. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса **направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Содержание программного материала
Социально-психологические основы

. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование значимых свойств и качеств личности.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация поведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация поведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
силовые	Прыжок в	190	175

	длину с места		
	подтягивание	8	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		4
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	20	16
выносливость	Бег на 2000м	10,00	11,00
скоростные	Бег 60 м	9,2	9,9
координационные	Броски и ловля мяча	5	5

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	четверть			
			1	2	3	4
1	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
2	Легкая атлетика	16	8			8
3	Спортивная игра баскетбол	20	8		4	8
	волейбол	16			16	
4	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	34	8	8	10	8
	Итого	102	24	24	30	24

Тематическое планирование
8 класс

Знать:

Легкая атлетика: терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: помощь в судействе. Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий.

Номер урока	По плану	фактически	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовленности учащихся	Контроль двигательных действий	Д/з
1			Низкий старт Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	Знать правила ТБ на уроках л/а		
2			Бег 30 метров	1	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью	Бег 30 метров	
3			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
4			Бег на результат 60 метров	1	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Бег 60 метров	
5			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	Уметь прыгать в длину с разбега		
6			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
7			Метание малого мяча	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч		
8			Метание малого мяча	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч		
9			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
10			Метание малого мяча	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	
11			Бег на средние дистанции	1	Уметь метать мяч, пробегать дистанцию 1500 и 2000 м	Метание малого мяча, бег на 1500 и 2000 м	
12			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			

13			Передачи мяча	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические действия		
14			Броски мяча по кольцу	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические действия		
15			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
16			Штрафной бросок	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические действия	Оценка техники штрафного броска	
17			Передачи мяча разными способами в движении	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические действия	Оценка техники передачи мяча разными способами в движении	
18			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
19			Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические действия		
20			Технические действия в защите	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические действия		
21			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
22			Технические действия в защите	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять	Оценка техники броска мяча	

					технические действия	одной рукой от плеча с места	
23			Закрепление пройденного материала в учебно-тренировочных играх	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам и выполнять технические действия		
24			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			

Знать:

Гимнастика: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Номер урока	По плану	фактически	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовленности учащихся	Контроль двигательных действий	д/з
25			Кувырок вперед и назад	1	Уметь выполнять кувырок вперед и назад		
26			Длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1	Уметь выполнять длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д)		
27			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
28			Мост (д), стойка на голове (м)	1	Уметь выполнять мост (д), стойка на голове (м)		
29			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), мост и поворот в упор на одном колене (д)	1	Уметь выполнять акробатические элементы		
30			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
31			Кувырок назад в упор стоя ноги	1	Уметь выполнять	Длинный кувырок	

			врозь (м), мост и поворот в упор на одном колене (д)		акробатические элементы	(м), кувырок назад в полушпагат (д)	
32			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), мост и поворот в упор на одном колене (д)	1	Уметь выполнять акробатические элементы		
33			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
34			Подъем переворотом	1	Уметь выполнять подъем переворотом	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), мост и поворот в упор на одном колене (д)	
35			Подъем переворотом	1	Уметь выполнять подъем переворотом		
36			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
37			Подъем переворотом	1	Уметь выполнять подъем переворотом		
38			Прикладные упражнения	1	Уметь выполнять прикладные упражнения	Техника выполнения подъема переворотом	
39			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
40			Опорный прыжок	1	Уметь выполнять опорный прыжок		
41			Опорный прыжок	1	Уметь выполнять опорный прыжок		
42			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
43			Опорный прыжок	1	Уметь выполнять опорный прыжок		

44			Опорный прыжок	1	Уметь выполнять опорный прыжок	Техника выполнения опорного прыжка	
45			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
46			Прикладные упражнения	1	Уметь выполнять прикладные упражнения		
47			Прикладные упражнения	1	Уметь выполнять прикладные упражнения		
48			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			

Знать:

Баскетбол: правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол: терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Номер урока	По плану	фактически	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовленности учащихся	Контроль двигательных действий	Д/з
1			Штрафной бросок	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
2			Бросок по кольцу после ведения	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
3			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
4			Бросок по кольцу после ведения	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	Оценка техники	

					правилам, правильно выполнять технические действия	броска по кольцу после ведения	
5			Учебно-тренировочная игра баскетбол	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
6			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
7			Передача мяча сверху двумя руками	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
8			Передача мяча сверху двумя руками	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
9			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
10			Прием мяча снизу двумя руками	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Оценка техники передачи мяча сверху	
11			Прием мяча снизу двумя руками	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
12			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
13			Передачи мяча снизу и сверху	1	Уметь играть в волейбол	Оценка	

					по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	техники приема мяча снизу	
14			Передачи мяча снизу и сверху	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
15			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
16			Прием мяча снизу после подачи	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
17			Прием мяча снизу после подачи	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
18			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
19			Прием мяча снизу после подачи	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
20			Прием мяча снизу после подачи	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
21			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			

22			Нижняя прямая подача	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
23			Нижняя прямая подача	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
24			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
25			Нижняя прямая подача	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
26			Нижняя прямая подача	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	
27			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
28			Учебно-тренировочная игра волейбол	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
29			Учебно-тренировочная игра волейбол	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
30			Совершенствование двигательных умений в	1			

			подвижных и спортивных играх				
--	--	--	------------------------------	--	--	--	--

Знать:

Легкая атлетика: терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий.

Баскетбол: правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Номер урока	По плану	фактически	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовленности учащихся	Контроль двигательных действий	Д/з
1			Передачи мяча	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
2			Передачи мяча	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
3			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
4			Бросок по кольцу после ведения	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
5			Бросок по кольцу после ведения	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
6			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
7			Бросок по кольцу после ведения	1	Уметь играть в баскетбол	Оценка	

					по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	техники броска по кольцу после ведения	
8			Штрафной бросок	1	Уметь выполнять низкий старт		
9			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
10			Штрафной бросок	1	Уметь выполнять низкий старт		
11			Штрафной бросок	1	Уметь выполнять низкий старт	Оценка техники штрафного броска	
12			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
13			Бег 60 метров	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Бег на 60 м	
14			Прыжки в длину с разбега	1	Уметь прыгать в длину с разбега		
15			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
16			Прыжки в длину с разбега	1	Уметь прыгать в длину с разбега		
17			Прыжки в длину с разбега	1	Уметь прыгать в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега	
18			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
19			Метание мяча на дальность	1	Уметь метать малый мяч		
20			Метание мяча на дальность	1	Уметь метать малый мяч		
21			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			
22			Метание мяча на дальность	1	Уметь метать малый мяч	Метание мяча	

						на дальность	
23			Бег на 1500 метров (д), 2000м (м)	1	Уметь пробегать кросс	Бег на 1500 м и 2000м	
24			Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	1			