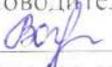


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жирновская средняя общеобразовательная школа

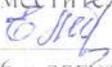
«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

 /Т.В.Волкова/
Протокол от 26.08.2021г. №1

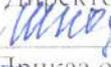
«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 /Е.Н.Лебедева/
« 26 » августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 /С.Я.Шкодин/
Приказ от 30.08.2021г. № 141



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Чумаченко Светланы Алексеевны

(ФИО автора)

Высшая

(квалификационная категория)

по физической культуре, 8 класс, В.И.Лях, 68ч

(предмет, класс, состав УМК, количество часов)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе нормативных документов и учебно-методического обеспечения реализации программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Жирновской СОШ;
6. Учебный план МБОУ Жирновской СОШ;
7. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ Жирновской СОШ.
8. Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура 8-9 классы/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2013
9. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5—9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.—9-еизд.—М.:Просвещение,2021.

Цели и задачи изучения физической культуры в основной школе.

Главная цель физической культуры определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа для 8 класса разработана в соответствии с Учебным планом МБОУ Жирновской СОШ основного общего образования.

По годовому календарному графику 34 учебных недели в 8 классе.

Курс рассчитан на 2 час в неделю, общее количество учебных часов в 8-а классе – 67 часов, в 8-б классе 69 часов, в 8 в классе 66 часов

Используемые учебно-методические пособия и электронные ресурсы:

- Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура 8-9 классы/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2013
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.<http://www.alleng.ru>
- <http://www.proskolu.ru/org>
- www.metod-kopilka.ru
- <http://festival.1september.ru>
- <http://pedsovet.org>
- <http://www.1september.ru/>
- Тестирование on-line: 5-11 классы: <http://www.kokch.kts.ru/cdo/>
- Единая коллекция образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru/>
- Федеральный центр информационно – образовательных ресурсов. <http://fcior.edu.ru/>

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Общетеоретические и исторические сведения»

По окончании изучения курса учащийся научится:

Получит представление о

- Истории физической культуры.
- Олимпийских игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр..

По окончании изучения курса учащийся получит возможность научиться:

Составлять:

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Программу закаливание организма.
- Правила безопасности и гигиенические требования.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

По окончании изучения курса учащийся научится:

Осуществлять:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Учащийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Раздел «Физическое совершенствование»

По окончании изучения курса учащийся научится:

- - с максимальной скоростью пробегать 60м. 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 150г. с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальные цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупагач, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

По окончании изучения курса учащийся получит возможность научиться:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 8 КЛАССА

1. Основы знаний о физической культуре.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системорганизма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

2. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Кроссовая подготовка. (16 час)

Кроссовый бег 10-15 мин, с преодоление препятствий. Бег 1000м, 2000м , бег 500 м (девушки), 800 м (юноши)

Легкая атлетика (14 час)

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, соскок прогнувшись. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек. . Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища).

Спортивные игры (27 часов)

Б а с к е т б о л . (9 часов)

Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки

В о л е й б о л . (10 часов)

Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки

Ф у т б о л . (4 часа)

Технико-тактические действия в защите и нападении.

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Настольный теннис. (4 часа)

Овладение техникой держания ракетки:

Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подачи:

Удары по мячу. Подачи мяча. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач мяча. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов.

Игра в теннис по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тематическое планирование

8класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	В том числе
				Контрольные работы/тесты
1. Основы знаний о физической культуре				
1	Общетеоретические и исторические сведения.	Материал раздela рассматривается на каждом уроке в течение учебного года в ходе подготовки и заключительной части урока и выносятся в тематического урока.	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности, физического развития, планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами	

			<p>профилактики появления и устранения ошибок. Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>	
<p>2.Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование.</p>				
2.1	Кроссовая подготовка	16ч	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования кроссового бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения кроссового бега, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Раскрывают значение упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений и правила соревнований. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p>Входная контрольная работа.</p> <p>Зачет Кроссовый бег 1000 м, 2000 м девушки, юноши</p>

2.2	Легкая атлетика	14 час	<p>Описывают и демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений.</p> <p>Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	<p>Бег 30 м, с Бег 100 м, Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Метание мяча; бег 500 м, 800 м</p>
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 час	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений..</p> <p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, выносливости, гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при</p>	<p>Контрольная работа № 1 по теме «Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности ».</p> <p>Прыжки на скакалке, подъем туловища из положения лежа за 1 мин, прыжок в длину с места; челночный бег 3x10.</p>

			<p>решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>	
2.4	Спортивные игры			
	Баскетбол	9 час	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки..</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	<p>Контрольная работа № 2 по теме «Соблюдение гигиены на занятиях физической культурой»</p> <p>Техника передвижений; ловли, ведения и передачи мяча, бросков мяча по кольцу.</p>
	Волейбол	10 час	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки..</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой</p>	<p>Техника передвижения, приёма и передачи мяча, нападающего удара, подачи, защитных действий</p>

			<p>деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	
Футбол	2/1/ 4 час	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>	Итоговая контрольная работа. Техника передвижений и владение мячом.	
Настольный теннис	4 час	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия н/ для комплексного раз-</p>	Техника передвижений; ударов по мячу, стоек игрока.	

			<p>вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в н/т как средство активного отдыха</p>	
	Всего:	67/ 66/ 69		4

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жирновская средняя общеобразовательная школа

**Календарно-тематическое планирование
по учебному курсу «физическая культура»
для 8 класса**

(приложение к рабочей программе по учебному курсу «Физическая культура» для 8-9 классов по УМК В.И Лях.)

Составила:

учитель физической культуры
высшей категории
Чумаченко Светлана Алексеевна

2021 – 2022 учебный год

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура 8 класс

По годовому календарному графику 34 учебных недели. Курс рассчитан на 2 часа в неделю, общее количество учебных часов за год - 67/69/66 час.

Согласно утверждённому расписанию в календарно - тематическом планировании уменьшено количество часов на 2 часа в 8-в классе, поэтому общее количество 66 часов в год; уменьшено количество часов на 1 час в 8-а классе, поэтому общее количество 67 часов в год. В связи с этим прохождение программного материала будет осуществлено за счет уплотнения материала, отведенного на тему «Легкая атлетика» 1 час, «Футбол» 1 час.

Увеличено количество часов на 1 час в 8-б классе, поэтому общее количество 69 часов в год.

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	По плану	Факт	
1. Кроссовая подготовка (6 часов)			
1	А 03.09. 2021 Б 02.09 В 06.09		Кроссовая подготовка. Техника безопасности на занятии.
2	А 07.09. Б 03.09 В 07.09		Входная контрольная работа. Бег по пересеченной местности.
3	А 10.09 Б 09.09 В 13.09		Кроссовая подготовка. ОРУ. Круговая тренировка.
4	А 14 .09. Б 10.09 В 14.09		Кроссовая подготовка. Бег 10 мин.
5	А 17.09 Б 16.09 В 20.09		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Подтягивание.
6	А 21.09 Б 17.09 В 21.09		Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров
2. Легкая атлетика (8 часов)			
7	А 24.09 Б 23.09 В 27.09		Легкая атлетика. Техника безопасности на занятии. ОРУ. Развитие скоростных качеств.
8	А 28.09 Б 24.09 В 28.09		Легкая атлетика. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств.
9	А 01.09 Б 30.09 В 04.10		Легкая атлетика. Бег 60 м. Подтягивание.
10	А 05. 10 Б 01.10 В 05.10		Легкая атлетика. Круговая тренировка. Прыжок в длину с разбега.
11	А 08.10 Б 07.10 В 11.10		Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега
12	А 12.10 Б 08.10 В 12.10		Легкая атлетика. ОРУ. Круговая тренировка.
13	А 15.10 Б 14.10		Легкая атлетика. Метание мяча.

	В 18.10		
14	А 19.10 Б 15.10 В 19.10		Легкая атлетика. Метание мяча.
3. Футбол (2 часа)			
15	А 22.10 Б 21.10 В 25.10		Футбол. Техника безопасности на занятии. ОРУ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
16	А 26.10 Б 22.10 В 26.10		Футбол. Освоение техники ведения мяча
4. Гимнастика (12 часов)			
17	А 09.11 Б 28.10 В 08.11		История гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
18	А 12.11 Б 11.11 В 09.11		Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов.
19	А 16.11 Б 12.11 В 15.11		Комбинации гимнастических упражнений.
20	А 19.11 Б 18.11 В 16.11		Совершенствование кувырка вперед, назад – слитно.
21	А 23.11 Б 19.11 В 22.11		Разучивание акробатическое соединение из 3 – 4 элементов.
22	А 26.11 Б 25.11 В 23.11		Контроль кувырков вперед и назад слитно. Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.
23	А 30.11 Б 26.11 В 29.11		Контрольная работа № 1 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»
24	А 03.12 Б 02.12 В 30.11		Контроль самостоятельно составленной комбинации учащимися из ранее разученных элементов.
25	А 07.12 Б 03.12 В 06.12		ОРУ со скакалкой. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гим. скамейки с различными заданиями и повторами.
26	А 10.12 Б 09.12 В 07.12		Стойка на руках . Кувырок назад(М). Стойка на лопатках – (Д).
27	А 14.12 Б 10.12 В 13.12		Комбинации из ранее изученных упражнений.
28	А 17.12 Б 16.12 В 14.12		Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Комбинация на рейке гимнастической скамейки.
5. Настольный теннис (4 часа).			
29	А 21.12 Б 17.12 В 20.12		Настольный теннис. Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.

30	А 24.12 Б 23.12 В 21.12		Настольный теннис. Владение ракеткой и передвижения у стола.
31	А 28.12 Б 24.12 В 27.12		Настольный теннис. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.
32	А 14.01.22 Б 30.12 В 28.12		Настольный теннис. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.

6. Спортивные игры

6.1. Волейбол (10 часов)

33	А 18.01 Б 13.01 В 17.01		Правила ТБ при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока.
34	А 21.01 Б 14.01 В 18.01		Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.
35	А 25.01 Б 20.01 В 24.01		Передачи мяча. Оценивание результата челночный бег 3x10.
36	А 28.01 Б 21.01 В 25.01		Передача над собой, во встречных колоннах, в парах.
37	А 01.02 Б 27.01 В 31.01		Передача в парах и тройках. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценивание результата прыжок в длину с места.
38	А 04.02 Б 28.01 В 01.02		Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Игра по упрощенным правилам
39	А 08.02 Б 03.02 В 07.02		Учётный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Развитие выносливости.
40	А 11.02 Б 04.02 В 08.02		Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие силовых качеств.
41	А 15.02 Б 10.02 В 14.02		Учётный. Прием подачи на оценку. Игра по упрощенным правилам
42	А 18.02 Б 11.02 В 15.02		Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра по упрощенным правилам.

6.2 Баскетбол (9 часов).

43	А 22.02 Б 17.02 В 21.02		Вводный. ТБ на уроках баскетбола. Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока.
44	А 25.02 Б 18.02 В 22.02		Ведение мяча с активным сопротивлением.
45	А 01.03 Б 24.02 В 28.02		Передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением.
46	А 04.03 Б 25.02 В 01.03		Бросок одной от головы с места. Оценивание результата поднятие туловища из положения лежа.

47	A 11.03 Б 03.03 В 07.03		Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.
48	A 15.03 Б 04.03 В 14.03		Учётный. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Бросок одной от плеча с места с сопротивлением.
49	A 18.03 Б 10.03 В 15.03		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
50	A 22.03 Б 11.03 В 21.03		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок
51	A 01.04 Б 17.03 В 22.03		Учётный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок.

7. Кроссовая подготовка (10 часов)

52	A 05.04 Б 18.03 В 04.04		Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 10 мин. Техника безопасности на занятии.
53	A 08.04 Б 01.04 В 05.04		Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.
54	A 12.04 Б 07.04 В 11.04		Кроссовый бег до 10 мин. Бег по пересеченной местности.
55	A 15.04 Б 08.04 В 12.04		Кроссовая подготовка. ОРУ. Круговая тренировка. Бег 1000 метров. Зачет.
56	A 19.04 Б 14.04 В 18.04		Кроссовая подготовка. Бег 10 мин.
57	A 22.04 Б 15.04 В 19.04		Кроссовая подготовка. Бег 10 минут. Преодоление препятствий.
58	A 26.04 Б 21.04 В 25.04		Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Зачет.
59	A 29.04 Б 22.04 В 26.04		Кроссовая подготовка. Бег 10 минут. Преодоление препятствий. Подтягивание.
60	A 03.05 Б 28.04 В 02.05		Кроссовая подготовка. ОРУ. Круговая тренировка.
61	A 06.05 Б 29.04 В 03.05		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 2000 м

8. Легкая атлетика. 6 часов

62	A 10.05 Б 05.05 В 10.05		Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон.
63	A 13.05 Б 06.05 В 16.05		Легкая атлетика. Совершенствование высокого старта. Оценивание результата бег 30 м
64	A 17.05 Б 12.05		Легкая атлетика. Совершенствование низкого старта. Прыжок в длину с разбега.

	В 17.05		
65	А 20.05 Б 13.05 В 23.05		Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Итоговая контрольная работа.
66	А 24.05 Б 19.05 В 24.05		Легкая атлетика. Техника метания мяча с разбега. Оценивание результата бег 60 м.
67	А 27.05 Б 20.05		Легкая атлетика. Оценивание результата метания мяча с разбега
9.Футбол. 2 час			
68	Б 26.05		Футбол. Освоение техники ведения мяча Игра в футбол по правилам.
69	Б 27.05		Отработка тактических игровых комбинаций. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра в футбол по правилам.
Всего	67ч/66ч/69ч		