

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 2»

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 27.08. 2020 г

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора МБОУ «Лицей № 2»  
Фоминская Е.А./  
Приказ № 129 от 27.08. 2020г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура» для 8 класса  
основное общее образование  
базовый уровень  
на 2020/2021 учебный год

Составители:  
Игнатенко Ольга Викторовна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории,  
Нефедова Оксана Викторовна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

г. Барнаул  
2020

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического  
совета  
Протокол №\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2020 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБОУ «Лицей № 2»  
\_\_\_\_\_/Фоминская Е.А./  
Приказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура» для 8 класса**  
**основное общее образование**  
**базовый уровень**  
**на 2020/2021 учебный год**

Составители:  
Игнатенко Ольга Викторовна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории,  
Нефедова Оксана Викторовна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

г. Барнаул  
2020

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 8 классов разработана в соответствии с утверждённым годовым календарным учебным графиком (приказ № 249 от 29.08.19) и учебным планом (приказ № 249 от 29.08.19), на основании авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» (предметная линия учебников В.И.Ляха, 5-9 классы) Москва, «Просвещение», 2012 год. Физическая культура. 8-9 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2012год.

Авторская программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 105 часов; рабочая программа разработана на 3 часа в неделю, 105 часов. Уроков контроля запланировано – 41,

### **Содержание учебного предмета**

1. Базовая часть (84 часа):

1.1. Легкая атлетика (39 часов): высокий старт, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, метание мяча на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на длинные и на короткие дистанции, смешанное передвижение.

1.2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов):

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, «мост» из положения стоя, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, длинный кувырок с 3 шагов разбега, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, стойка на голове и руках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического коня боком, упражнения на гимнастической скамье, поднимание ног в угол в вися на гимнастической стенке, гимнастическая полоса препятствий.

1.3. Лыжная подготовка (18 часов): ходьба на лыжах разными способами, повороты, подъемы и спуски, преодоление контруклона, прохождение дистанции 5 км., эстафеты с преодолением препятствий.

1.4. Спортивные игры (21 час):

Волейбол: элементы техники передвижения, нижняя прямая подача, передача мяча у стенки и в прыжке через сетку, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебные игры.

Баскетбол: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон», учебные игры.

Футбол: Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

1.5.Элементы единоборств (9 часов): стойки и передвижения в стойке, упражнения по овладению приемами страховки, силовые упражнения и единоборства в парах.

1.6.Основы знаний (в процессе каждого урока): Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Планируемые образовательные результаты обучающихся**

Знать:

- особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и воздействии на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

Уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спорта;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- уметь эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- разрабатывать индивидуальный режим и планировать физические упражнения.

### **Формы контроля качества усвоения содержания учебной программы и критерии оценивания**

Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

Оценка «5» ставится, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если учащийся имеет незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2», «1» ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

*Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).*

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2», «1» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

*Критерии оценки успеваемости по основам знаний*

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2», «1» - выставляется за непонимание материала программы

### Тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18(+ 3 ч. из вариативной части)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Легкая атлетика	21 (+ 18 ч. из вариативной части)
1.6.	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

### Формы контроля

Формы контроля	I	II	III	IV
Всего уроков:	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>21</b>
Практические работы (зачеты)	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>9</b>
<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>9</b>

**Календарно – тематический поурочный план  
по физической культуре, 8 класс**

№ п/п	№ в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания
				По плану	Фактически	
<i>Легкая атлетика (27 часов)</i>						
1.	1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развитие		1 неделя		
2.	2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений . Метание теннисного мяча с места на дальность		1 неделя		
3.	3	Метание теннисного мяча с места на дальность. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека	зачет	1 неделя		
4.	4	Метание мяча весом 150г с места на дальность Значение нервной системы в управлении движениями и	зачет	2 неделя		

		регуляции систем организма				
5.	5	Метание мяча весом 150г с места на дальность Психологические процессы в обучении двигательным действиям		2 неделя		
6.	6	Метание мяча весом 150г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м.		2 неделя		
7.	7	Метание мяча весом 150г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		3 неделя		
8.	8	Метание мяча весом 150г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность на заданное расстояние	зачет	3 неделя		
9.	9	Метание мяча весом 150г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность на заданное расстояние. Психологические процессы в обучении двигательным действиям.		3 неделя		



10.	10	Метание мяча весом 150г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность на заданное расстояние.	зачет	4 неделя		
11.	11	Метание мяча весом 150г. в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 18м (ю), до 12-14м (д)		4 неделя		
12.	12	Метание мяча весом 150г. в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 18м (ю), до 12-14м (д).	зачет	4 неделя		
13.	13	Бросок набивного мяча -3кг (ю), -2кг (д) двумя руками из различных и.п..		5 неделя		
14.	14	Бросок набивного мяча -3кг (ю), -2кг (д) двумя руками из различных и.п.		5 неделя		
15.	15	Бросок набивного мяча -3кг (ю), -2кг (д) двумя руками из различных и.п.	зачет	5 неделя		
16.	16	Бросок набивного мяча с места и с двух – четырех шагов вперед – вверх		6 неделя		
17.	17	Бросок набивного мяча с места и с двухчетырехшагов вперед –вверх.	зачет	6 неделя		

18.	18	Бег с гандикапом. Самоконтроль при занятиях физически ми упражнениями		6 неделя		
19.	19	Бег с гандикапом. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.		7 неделя		
20.	20	Бег с гандикапом. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека	зачет	7 неделя		
21.	21	Бег с командами. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности		7 неделя		
22.	22	Бег с командами. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	зачет	8 неделя		
23.	23	Бег в парах Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа.		8 неделя		

24.	24	Бег в парах Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	зачет	8 неделя		
25.	25	Кросс до 3 км.		9 неделя		
26.	26	Кросс до 3 км..		9 неделя		
27.	27	Кросс до 3 км	зачет	9 неделя		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>						
28.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.		10 неделя		
29.	2	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах Команда «Прямо». Повороты в движении направо, налево.		10 неделя		
30.	3	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию	зачет	10 неделя		

		физических способностей. Основные правила их совершенства Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.				
31.	4	Общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом, гантелями(3-5кг), тренажерами,эспандерами (ю), с обручами,булавами , большим мячом, палками, тренажерами (д).		11 неделя		
32.	5	Общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом, гантелями(3-5кг), тренажерами,эспандерами (ю), с обручами,булавами , большим мячом, палками, тренажерами (д).	зачет	11 неделя		
33.	6	Подъем переворотом в упор махом и силой (ю), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю		11 неделя		
34.	7	Подъем переворотом в упор махом и силой (ю), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю	зачет	12 неделя		

35	8	Подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю), переход в упор на нижнюю жердь (д)		12 неделя		
36.	9	Подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю), переход в упор на нижнюю жердь (д)	зачет	12 неделя		
37.	11	Опорный прыжок через козла. согнув ноги в длину(ю), Опорный прыжок через коня боком (д)		13 неделя		
38.	11	Опорный прыжок через козла. согнув ноги в длину(ю), Опорный прыжок через коня боком (д)		13 неделя		
39.	12	Опорный прыжок через козла. согнув ноги в длину(ю), Опорный прыжок через коня боком (д)	зачет	13 неделя		
40.	13	Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), равновесие на одной ноге, выпад вперед (д)		14 неделя		
41.	14	Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), равновесие на одной ноге, выпад вперед (д).	зачет	14 неделя		

42.	15	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега(ю), кувырок вперед (д0		14 неделя		
43.	16	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега(ю), кувырок вперед (д0	зачет	15 неделя		
44.	17	Составление простейших комбинаций упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений		15 неделя		
45.	18	Составление простейших комбинаций упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	зачет	15 неделя		
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>						
46.	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Виды лыжного спорта		16 неделя		
47.	2	Одновременный одношажный ход.		16 неделя		
48.	3	Одновременный одношажный ход.	зачет	16 неделя		

49.	4	Одновременный одношажный ход.		17 неделя		
50.	5	Одновременный одношажный ход.	зачет	17 неделя		
51.	6	Прикладная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования Коньковый ход		17 неделя		
52.	7	Коньковый ход		18 неделя		
53.	8	Коньковый ход		18 неделя		
54.	9	Коньковый ход	зачет	18 неделя		
55.	10	Торможение и поворот «плугом»		19 неделя		
56.	11	Торможение и поворот «плугом»		19 неделя		
57.	12	Торможение и поворот «плугом»	зачет	19 неделя		
58.	13	Прохождение дистанции до 4,5 км.		20 неделя		
59.	14	Прохождение дистанции до 4.5 км.		20 неделя		
60.	15	Прохождение дистанции до 4,5 км.	зачет	20 неделя		
61.	16	Игра « Гонка с выбыванием»		21 неделя		

62.	17	Игра «Как по часам»		21 неделя		
63.	18	Игра «Биатлон»	зачет	21 неделя		
<b>Спортивные игры (12 часов)</b>						
64.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек		22 неделя		
65.	2	Техника ловли и передач мяча, броска мяча.	зачет	22 неделя		
66.	3	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		22 неделя		
67.	4	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Игра по упрощенным правилам баскетбола	зачет	23 неделя		
68.	5	Исторические сведения о развитии древних. Олимпийских игр Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек		23 неделя		
69.	6	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	зачет	23 неделя		



70.	7	Отбивание мяча кулаком через сетку.		24 неделя		
71.	8	Нижняя прямая подача мяча.		24 неделя		
72.	9	Прием подачи		24 неделя		
73.	10	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи.	зачет	25 неделя		
74.	11	Игра в защите		25 неделя		
75.	12	Игра в защите	зачет	25 неделя		
<b>Элементы единоборств (9 часов)</b>						
76.	1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Виды единоборств, гигиена борца.		26 неделя		
77.	2	Освобождение от захватов.	зачет	26 неделя		
78.	3	Упражнения по овладению приемами страховки		26 неделя		
79.	4	Приемы борьбы за выгодное положение	зачет	27 неделя		
80.	5	Силовые упражнения и единоборства в парах		27 неделя		
81.	6	Упражнения в парах по овладению приемами страховки	зачет	27 неделя		
82.	7	Игра «Выталкивание из круга»		28 неделя		
83.	8	Игра «Часовые и	зачет	28 неделя		

		разведчики»				
84.	9	Игра «Перетягивание в парах»		28 неделя		
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>						
85.	1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.		29 неделя		
86.	2	Метание теннисного мяча с места на дальность	зачет	29 неделя		
87..	3	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1X1м)		29 неделя		
88.	4	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1X1м)	зачет	30 неделя		
89.	5	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места		30 неделя		
90.	6	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места	зачет	30 неделя		
91.	7	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Бросок набивного мяча		31 неделя		

		(2кг) двумя руками из различных исходных положений с четырех шагов вперед - вверх				
92..	8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с четырех шагов вперед - вверх	зачет	31 неделя		
93.	9	Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие скоростно-силовых способностей.		31 неделя		
94.	10	Низкий старт до 30м.	зачет	32 неделя		
95.	11	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР) Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.		32 неделя		
96.	12	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980г., зимней Олимпиаде в Сочи в 2014г  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	зачет	32 неделя		
<b>Спортивные игры (9 часов)</b>						

97	1	Футбол. Удар по катящему мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба		33 неделя		
98.	2	Ведение мяча из-за боковой линии с места и с шагом	зачет	33 неделя		
99.	3	Совершенствование техники ведения мяча		33 неделя		
100.	4	Совершенствование техники ударов по воротам	зачет	34 неделя		
101.	5	Совершенствование техники владения мячом		34 неделя		
102.	6	Гандбол. Совершенствование техники остановок, поворотов и стоек,		34 неделя		
103.	7	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Совершенствование техники ловли и передач мяча	зачет	35 неделя		
104.	8	Допинг. Концепция честного спорта. Совершенствование техники движений, бросков мяча		35 неделя		
105.	9	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в	зачет	35 неделя		

		защите «заслон»	через				
--	--	--------------------	-------	--	--	--	--

## процесса

1. Физическая культура. 8-9 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012год.
2. .«Физическая культура» рабочая программа (предметная линия учебников В.И.Ляха 5-9 классы) Москва, «Просвещение», 2014 год.
3. Физическая культура Методические рекомендации 8-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций Москва «Просвещение»,2015
4. «Физическая культура», тестовый контроль5-9классы,Москва «Просвещение», 2014

