

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 50

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методической комиссии  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г.

Составлена на основе  
Федерального  
государственного  
образовательного стандарта  
общего образования

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 9  
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
А.А. Громов  
М.П.  
приказ № 270 от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре**

**Для 8а, б**

**Составитель Балдыков И.А**

**Рецензент Прозорова О.А**

**Ижевск  
2022 г.**

## Пояснительная записка

### 8 класс

Цель обучения образовательной области «Физическая культура» в средней школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формируются задачи учебного предмета:

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаниях, метаниях;
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, лыжный спорт, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости ;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности ;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «гимнастика», «лёгкая атлетика», «лыжная подготовка», « спортивные и подвижные игры»

Программа составлена из расчёта Зучебных часа в неделю, 102 урока в учебный год. Учебный год разделён на четыре четверти по разделам: 1 четверть – лёгкая атлетика, футбол, баскетбол; 2 четверть – баскетбол, волейбол; 3 четверть – лыжная подготовка и гимнастика; 4 четверть – лёгкая атлетика, футбол. Порядок и темы уроков могут быть изменены по причине: погодных условий, наличия и исправности инвентаря

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем выполнения учащимися учебных нормативов, освоения учебной программы, посещения и активности на уроках.

В целях контроля за результативностью занятий физической культурой во всех классах 2 раза в год проводится проверка физической подготовленности учащихся: бег 30 м., 60 м., 6-ти минутный бег, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, подтягивание, челночный бег 3x10 м., сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на гибкость и пресс

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценивается на общих основаниях , аналогично основной группе, но при этом исключаются те виды движений и контрольные нормативы, которые им противопоказаны.

Учащиеся после болезни, при наличии справки, занимаются теорией по учебнику « Физическая культура» в классе

Учебные занятия проводятся на школьном стадионе, спортивных площадках на территории школы, в спортивном зале. Занятия по кроссовой и лыжной подготовке проводятся в лесопосадке

### Учебно-тематическое планирование

Разделы учебного материала	Количество часов	Практика	Основы знаний
1.Лёгкая атлетика	22	22	В процессе уроков
2.Баскетбол	15	15	
3.Волейбол	15	15	
4.Лыжная подготовка	20	20	
5.Гимнастика	10	10	
! 6.Подвижные игры, сдача контрольных нормативов Подготовка к сдаче ГТО	12	12	
7. Футбол, мини-футбол	8	8	
Итого	102 часа		

## Основы знаний:

1. Олимпийское движение в России.
2. Техническая подготовка:
  - двигательное действие
  - двигательное умение
  - двигательный навык.
3. Влияние занятий Ф.К. на формирование положительных качеств личности человека.
4. Организация досуга средствами ФК.
5. Техника движения:
  - оценка техники движения
6. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
7. Ведение дневника самонаблюдения по предмету «физическая культура»
- \*8. Национально-региональный компонент ( известные спортсмены Удмуртии )

## Контрольные нормативы 8 класс

	мальчики						девочки					
	начало года			конец года			начало года			конец года		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>Бег 30 м</b>	4,8	5,0	5,6	4,6	5,0	5,4	5,2	5,4	5,8	5,1	5,3	5,6
<b>Бег 60 м</b>	8,8	9,5	10,5	8,7	9,4	10,4	10,0	10,4	11,0	9,8	10,3	11,0
<b>6-ти мин. Бег</b>	1200	1100	900	1250	1150	1000	1100	1000	800	1150	1100	900
<b>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</b>	20	15	10	25	20	15	15	10	5	16	11	6
<b>Метание мяча</b>	32м	28м	22м	34м	30м	24м	24м	20м	16м	25м	21м	17м
<b>Прыжок в длину с места</b>	190см	175	150	200	180	155	175	165	145	180	170	150
<b>Челночный бег 3х10 м</b>	7,8с	8,2	9,0	7,7	8,1	8,8	8,2	8,6	9,2	8,1	8,5	9,0
<b>Прыжок в высоту</b>	120	110	95				100	90	80			
<b>Подтягивание</b>	7	5	2	8	6	3	13	10	6	14	11	7
<b>Упр-е на пресс за 1 мин</b>	36	30	25	37	31	26	32	28	20	34	29	22
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	14мин	15мин	16мин				15мин	16мин	17мин			

## **Поурочное тематическое планирование**

№ ур ока	Тема урока в разделе	Предметные результаты	Основные виды деятельности учащихся	Контроль
1.1	Лёгкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики. Известные спортсмены Удмуртии	Уметь формулировать правила безопасного поведения в зале и на улице. Знать Галину Кулакову.	ОРУ. Бег до 5 мин в медленном темпе	Устный опрос
2.1	Кроссовая подготовка. Спец.беговые упражнения.	Правильная работа рук и ног при стартовом разгоне и беге.	ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Бег в равномерном темпе.	Наблюдение Коррекция
3.1	Кроссовая подготовка. Спец.беговые упражнения.	Техника бега в гору и с горы.	ОРУ в движении. Спец.беговые упражнения. Бег по кроссовой дистанции в среднем темпе	Наблюдение Коррекция
4.1	Кроссовая подготовка. Бег на время: 1000м-мальчики; 400м.-девочки	Показать свой максимальный результат	ОРУ. Спец.беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью	Наблюдение Коррекция
5.1	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	Техника стартового разгона, финиширование	ОРУ. Спец. беговые упражнения. П/и. «Захват знамени»	Наблюдение Коррекция
6.1	Бег на время 30, 60м.на время подготовка к сдаче норм ГТО	Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью	ОРУ.Спец. беговые упражнения. Бег в соревновательном режиме	Наблюдение Коррекция
7.1	Эстафетный бег, техника метания малого мяча на дальность	Техника передачи эстафетной палочки, бросковое движение в метании	Командные эстафеты с эстафетной палочкой. Метание мяча в парах	Наблюдение Коррекция
8.1	Длительный бег (6-8мин),техника метания со скрестным шагом.	Уметь держать равномерный темп при беге, «скрестный шаг»	ОРУ. Бег с чередованием упражнений Метание мяча в парах со скрестным шагом	Наблюдение Коррекция
9.1	СКН: 6-ти мин. Бег, метание мяча с разбега подготовка к сдаче норм ГТО	Уметь противостоять утомлению,	ОРУ в движении. Бег на заданную дистанцию. Метание мяча в парах с трёх шагов разбега	Наблюдение Коррекция
10.1	СКН: метание мяча на дальность, подготовка к сдаче норм ГТО подвижные игры	Максимальное усилие в броске, метание по правилам, соблюдение правил игры	ОРУ. Метание на результат. П/и «снайпер»	Определение результата
11.7	Технические действия:	Контроль мяча	ОРУ, работа с мячом в парах, удары по воротам	Наблюдение Коррекция

### Учебно-методическое обеспечение программы.

1. Ковалько В..И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. - М., ВАКО, 2010. – 400 с. - (В помощь школьному учителю).
2. Малков Ю. П. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Ижевск, Изд-во Удм. Ун-та, 1995. 138 с.
3. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1 - 11 классы: методическое пособие / В.А. Лепешкин. – М., Дрофа, 2006. – 94 с.: ил. – (Библиотека учителя).
4. А.П. Матвеев «Физическая культура» Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012г.

5А.П. Матвеев Поурочные разработки по физкультуре. 5-11классы. Москва «Просвещение» 2008

6.А.П.Матвеев « Физическая культура» 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва « Просвещение» 2011