

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТАНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

|  |   |   |
|--|---|---|
| СОГЛАСОВАНО<br>на заседании ШМО<br>Руководитель ШМО<br><u>М.Э. Билялова</u><br>Протокол от <u>24.08</u> 2018<br>№ <u>4</u> | СОГЛАСОВАНО<br>Заместитель директора по<br>учебно-воспитательной<br>работе <u>Л.В. Кавранова</u><br><u>27.08</u> 2018 | УТВЕРЖДЕНО<br>Директор МБОУ «Танковская<br>ООШ» <u>В.А. Глушко</u><br>Приказ от <u>30.08</u> 2018<br>№ <u>306</u> |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
8 КЛАССА  
НА 2018/ 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД



УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КЛАСС 8

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 3 часа; всего за год 102 часа

УЧИТЕЛЬ КАВРАНОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

КАТЕГОРИЯ СПЕЦИАЛИСТ

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы.

Москва «Просвещение» 2012., 127с.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК

Матвеев, А.П. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2018/2019 учебном году в общеобразовательных учреждениях Республики Крым осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня:

**Федеральный уровень:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 № 19644);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012 № 24480);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38);
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 (ред. от 16.01.2012) «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.01.2010 № 15987);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937)
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2016 № 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253»
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993), (в ред. Изменений № 1,

утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);

13. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»

16. Методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 № 08-1447)

17. Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)

#### **Региональный уровень**

1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

2. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.12.2015 №1340 «Об утверждении перечня обязательной деловой документации общеобразовательных учреждений».

3. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2015 №555 «Об утверждении Методических рекомендаций по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2015/2016 учебный год».

4. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2013 «О направлении методических рекомендаций по ведению классных журналов учащихся 1-11(12) классов общеобразовательных организаций».

5. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности».

6. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 24.05.2017 №01-14/1839 «Об учебных планах общеобразовательных организаций Республики Крым на 2017/2018 учебный год».

Рабочая программа составлена на основе программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы. Москва «Просвещение»2012., 127с. Курс «Шахматы» составлен на основе программы «Шахматы в школе» (авт. Е.А. Прудникова, Е.И. Волкова ), рекомендованной Министерством образования РФ. Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора Матвеев А.П., Просвещение: «Физическая культура. 5-9 класс». Раздел Плавание не проводится по причине

отсутствия плавательного бассейна, Лыжи – по причине климатических условий. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как: Кроссовая подготовка: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), футбола (передачи мяча, остановки, игровые ситуации), шахмат.

В соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом МБОУ «Танковская ООШ» учебный год составляет 34 недели, а соответственно для изучения физической культуры в 8 классе отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://www.prosv.ru> - сайт издательства «Просвещение»

<http://www.vgf.ru/> - сайт Издательского центра «ВЕНТАНА-ГРАФ»

<http://www.drofa.ru/> - сайт издательства «ДРОФА»

<http://fgos74.ru> - информационно-консультационный портал ФЦПРО

<http://vfvvvv.fipi.ru> - федеральный институт педагогических измерений

<http://school-collection.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)

<http://www.edu.ru/> - Федеральный образовательный портал

<http://window.edu.ru/> - Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания 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;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (9 ч). 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, полупагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка (33 ч.). 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. Марш-бросок с туристической экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры. (57 ч.)

Баскетбол (9 ч.). Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (20 ч.). Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Шахматы (28 ч.).

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств (8 класс)

| №<br>п/п | Обучающиеся              | Мальчики |      |       | Девочки |       |       |
|----------|--------------------------|----------|------|-------|---------|-------|-------|
|          |                          | «5»      | «4»  | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1        | Бег 30м, сек.            | 4,8      | 5,1  | 5,6   | 5,2     | 5,6   | 5,8   |
| 2        | Бег 60м, сек.            | 9,4      | 9,8  | 10,5  | 9,7     | 10,4  | 10,8  |
| 3        | Бег 500м, мин.           | 1,45     | 1,55 | 2,15  | 2,15    | 2,30  | 2,55  |
| 4        | Бег 1000м, мин.          | 3,50     | 4,20 | 4,50  | 4,20    | 4,50  | 5,15  |
| 5        | Бег 2000м, мин.          | 9,30     | 9,50 | 10,30 | 11,00   | 12,30 | 13,20 |
| 6        | Челночный бег 4x9м, сек  | 9,6      | 10,1 | 10,6  | 10,0    | 10,4  | 11,2  |
| 7        | Челночный бег 3x10м, сек | 8,0      | 8,7  | 9,0   | 8,6     | 9,4   | 9,9   |
| 8        | Прыжки в длину с места   | 180      | 175  | 160   | 170     | 165   | 145   |

|    |  |    |    |    |    |    |    |
|----|--|----|----|----|----|----|----|
|    |  |    |    |    |    |    |    |
| 9  | Подтягивание:<br>на высокой перекладине – мал.<br>на низкой перекладине – дев. | 9  | 7  | 5  | 16 | 14 | 10 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа                                      | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9  |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин.<br>из положения лежа                                 | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 12 | Наклоны вперед из положения<br>сидя, см  | 12 | 8  | 5  | 18 | 15 | 10 |
| 13 | Прыжок на скакалке<br>25 сек, раз  | 50 | 45 | 40 | 55 | 50 | 40 |
| 14 | Метание теннисного мяча<br>на дальность, м                                     | 34 | 30 | 28 | 25 | 22 | 18 |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| №п/п   | Наименование темы  | Кол-во часов     |
|--------|--|------------------|
|        | Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| 1      | Организация и проведение занятий физической культурой  | В процессе урока |
| 2      | Оценка эффективности занятий физической культурой  |                  |
| 3      | Легкая атлетика  | 19               |
| 4      | Гимнастика с основами акробатики   | 9                |
| 5      | Кроссовая подготовка   | 14               |
| 6      | Спортивные игры :футбол (20 ч.), баскетбол (9 часов), шахматы (28 ч.)  | 57               |
| 7      | Повторение   | 3                |
| Всего: |  | 102              |



**Календарно-тематический план по физической культуре  
8 класса (3 часа в неделю, 102 часа)**

| № урока                    | п/п | Дата проведения |      | Название разделов, (количество часов),<br>темы уроков             | Элементы содержания   |
|----------------------------|-----|-----------------|------|---|---|
|                            |     | план            | факт |   |   |
| Легкая атлетика (11 часов) |     |                 |      |   |   |
| 1                          |     | 04.09           |      | Первичный инструктаж по ТБ. Понятие об утомлении и переутомлении. | Физическая культура и спорт в современном обществе.   |
| 2                          |     | 05.09           |      | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон                | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Специальные беговые упражнения.   |
| 3                          |     | 06.09           |      | Низкий старт. Специальные беговые упражнения.                     | ОРУ в движении. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 м.   |
| 4                          |     | 11.09           |      | Финальное усилие. Эстафетный бег                                  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |
| 5                          |     | 12.09           |      | Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров – на результат.   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.   |
| 6                          |     | 13.09           |      | Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.                 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.   |
| 7                          |     | 18.09           |      | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность        | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения.   |
| 8                          |     | 19.09           |      | Прыжок в длину с места. Развитие силовых способностей.            | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.                                     |
| 9                          |     | 20.09           |      | Прыжок в длину с места– на результат.                             | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места  |
| 10                         |     | 25.09           |      | Развитие выносливости. Бег на повороте дорожки.                   | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многооскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба).                                |
| 11                         |     | 26.09           |      | Развитие силовой выносливости Специальные беговые упражнения.     | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием.       |

| Кроссовая подготовка (3 часа) |       |  |   |
|-------------------------------|-------|--|---|
| 12                            | 27.09 | Инструктаж по ТБ. Бег 1500м без учета времени                                | Инструктаж по ТБ<br>Равномерный бег на 1500 метров  |
| 13                            | 02.10 | Бег до 3000м. Развитие выносливости  | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2000 метров – девочки          |
| 14                            | 03.10 | Бег в равномерном темпе до 6 минут по пересеченной местности.                | Бег в равномерном темпе до 6 минут по пересеченной местности.   |
| Футбол (10 часов)             |       |  |   |
| 15                            | 04.10 | Инструктаж по ТБ. Удары по мячу.   | Инструктаж по ТБ. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема                                   |
| 16                            | 09.10 | Ведение мяча, остановки на скорости  | Прием мяча и его остановка. Ведение мяча носком   |
| 17                            | 10.10 | Удары по катящемуся мячу, остановка мяча стопой, подошвой                    | Удары по катящемуся мячу, , остановка опускающегося мяча  |
| 18                            | 11.10 | Отбор мяча .Ведения мяча в среднем темпе по прямой                           | Ведение мяча, отбор мяча.   |
| 19                            | 16.10 | Комбинации из освоенных элементов  | Комбинации из освоенных элементов игры в футбол   |
| 20                            | 17.10 | Учебная игра. Двусторонняя игра в футбол                                     | Ведения мяча в среднем темпе по прямой  |
| 21                            | 18.10 | Привлечение учащихся к судейству   | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству  |
| 22                            | 23.10 | Удары по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения | Удары по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения                                      |
| 23                            | 24.10 | Передача мяча партнеру с 2-3 шагов с разбегу                                 | Передача мяча партнеру с 2-3 шагов с разбегу  |
| 24                            | 25.10 | Учебная игра. Двухсторонняя игра в футбол                                    | Совершенствование тех элементов в учебной игре  |
| Гимнастика ( 9 часов)         |       |  |   |
| 25                            | 06.11 | Инструктаж по ТБ. Правила самостраховки.                                     | Инструктаж по ТБ. Правила самостраховки. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |

|                     |  |       |   |   |
|---------------------|--|-------|---|---|
| 26                  |  |       | Развитие гибкости Упражнения с внешним сопротивлением – с партнером.  | Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с партнером.  |
| 27                  |  | 07.11 | Акробатические элементы . Упражнения на гибкость и пресс.             | Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девушки – кувырок вперед, назад, полуплагиат. Упражнения на гибкость и пресс.   |
| 28                  |  | 08.11 | Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость и пресс.            | Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши)   |
| 29                  |  | 13.11 | Метание набивного мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса           | Метание набивного мяча из- за головы (сидя, стоя), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  |
| 30                  |  | 14.11 | Выполнение составленных акробатических комбинаций                     | Произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений.  |
| 31                  |  | 15.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                | Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.                                      |
| 32                  |  | 20.11 | Подтягивание на перекладинах  | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  |
| 33                  |  | 21.11 | Акробатические комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | Акробатические комбинации (ю. д) из ранее освоенных акробатических элементов  |
| Баскетбол (9 часов) |  |       |   |   |
| 34                  |  | 22.11 | Инструктаж по Гб. Стойки и передвижения, повороты, остановки.         | Инструктаж по Гб. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста.  |
| 35                  |  | 27.11 | Ловля и передача мяча с продвижением вперед.                          | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.   |
| 36                  |  | 28.11 | Ловля и передача мяча. Комплекс упражнений в движении.                | СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника. |
| 37                  |  | 29.11 | Ведение мяча. Комплекс упражнений в движении.                         | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча.   |
| 38                  |  | 04.12 | Ведение мяча. Комплекс упражнений в движении.                         | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча.   |
| 39                  |  | 05.12 | Бросок мяча. Комплекс упражнений в                                    | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Передача   |

|                    |       |  |  |   |   |
|--------------------|-------|--|--|---|---|
|                    |       |  |  | движении.   | и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.   |
| 40                 | 11.12 |  |  | Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.                                | ОРУ в движении. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра                  |
| 41                 | 12.12 |  |  | Индивидуальная техника защиты   | ОРУ в движении. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра. ОРУ в движении. |
| 42                 | 13.12 |  |  | Тактика защиты. Взаимодействия игроков. Учебная игра                    | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра  |
| Шахматы (28 часов) |       |  |  |   |   |
| 43                 | 18.12 |  |  | Инструментарий по ТБ. Место шахмат в мировой культуре. Шахматная доска. | Развитие представления о шахматах   |
| 44                 | 19.12 |  |  | Шахматная доска. Белые и черные поля.                                   | Развитие представления о шахматах   |
| 45                 | 20.12 |  |  | Горизонталь. Вертикаль. Диагональ Фланги и центр.                       | Развитие представления о шахматах   |
| 46                 | 25.12 |  |  | Начальная позиция<br>Расстановка фигур перед шахматной партией.         | Развитие представления о шахматах   |
| 47                 | 26.12 |  |  | Тяжелые и легкие фигуры. Ладья. Слон<br>Ферзь Король Пешка. Конь.       | Развитие представления о шахматах   |
| 48                 | 27.12 |  |  | Взаимная ценность фигур. Ладья, решение задач.                          | Развитие представления о шахматах   |
| 49                 | 09.01 |  |  | Слон, решение задач.  | Умение правильно выполнять шахматные задачи   |
| 50                 | 10.01 |  |  | Ферзь, решение задач.   | Умение правильно выполнять шахматные задачи   |
| 51                 | 15.01 |  |  | Конь, решение задач.  | Умение правильно выполнять шахматные задачи   |

|    |       |   |   |
|----|-------|---|---|
| 52 | 16.01 | Пешка, решение задач.   | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 53 | 17.01 | Король, решение задач.  | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 54 | 22.01 | Ценность фигур, решение задач.                                    | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 55 | 23.01 | Шахматная нотация, решение задач.                                 | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 56 | 24.01 | Шах и защита от шаха, решение задач.                              | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 57 | 29.01 | Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.        | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 58 | 30.01 | Мат, решение задач.   | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 59 | 31.01 | Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 60 | 05.02 | Пат, ничья, решение задач.  | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 61 | 06.02 | Рокировка, решение задач.   | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 62 | 07.02 | Превращение пешки.  | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 63 | 12.02 | Мат двумя ладьями одиночному королю.                              | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 64 | 13.02 | Мат ферзем и ладьей одиночному королю.                            | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 65 | 14.02 | Мат ферзем и королем одиночному королю.                           | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 66 | 19.02 | Как начинать партию. Дебют.                                       | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 67 | 20.02 | Ошибочные ходы в начале партии.                                   | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 68 | 21.02 | Тактические приемы. Три стадии шахматной партии.                  | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 69 | 26.02 | Правила поведения партнеров по время игры. Игра.                  | Умение правильно выполнять шахматные задачи |
| 70 | 27.02 | Соревнование. Самостоятельное принятие правильных решений.        | Умение правильно выполнять шахматные задачи |

| Легкая атлетика (8 часов)       |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| 71                              | Инструктаж по ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.                                     |
| 72                              | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон       | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Стартовые рывки и ускорения: 2x30 м, 2x60 м |
| 73                              | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон       | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Стартовые рывки и ускорения: 2x30 м, 2x60 м |
| 74                              | Низкий старт. Специальные беговые упражнения.            | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 3 x 30 метров.          |
| 75                              | Низкий старт. Специальные беговые упражнения.            | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 3 x 30 метров.          |
| 76                              | Финальное усилие. Эстафетный бег                         | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 x 60 метров.                            |
| 77                              | Развитие скоростных способностей.                        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.               |
| 78                              | Развитие скоростной выносливости                         | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  |
| Кроссовая подготовка (11 часов) |  |  |
| 79                              | Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости                  | Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег до 2000 м  |
| 80                              | Развитие выносливости Смешанное передвижение             | Бег до 3000 м. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м – Ю, до 2000 м – Д           |
| 81                              | Развитие выносливости Смешанное передвижение             | Бег до 3000 м. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м – Ю, до 2000 м – Д           |
| 82                              | Развитие силовых и координационных способностей.         | Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – развитие выносливости.                   |
| 83                              | Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.   | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.                     |
| 84                              | Развитие выносливости Специальные                        | Бег 1000 метров с фиксированием результата   |

|                   |  |       |  |   |  |  |  |  |   |
|-------------------|--|-------|--|---|--|--|--|--|---|
|                   |  |       |  | беговые упражнения.   |  |  |  |  |   |
| 85                |  | 10.04 |  | Развитие силовой выносливости   |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.   |
| 86                |  | 11.04 |  | Преодоление горизонтальных препятствий  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.   |
| 87                |  | 16.04 |  | Переменный бег. Специальные беговые упражнения.                                       |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.                                      |
| 88                |  | 17.04 |  | Гладкий бег. Специальные беговые упражнения.  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.                           |
| 89                |  | 18.04 |  | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.                                 |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.   |
| Футбол (10 часов) |  |       |  |   |  |  |  |  |   |
| 90                |  | 23.04 |  | Инструктаж по ТБ. Передвижения футболиста   |  |  |  |  | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста, передвижения лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. |
| 91                |  | 24.04 |  | Элементы игры. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой»                     |  |  |  |  | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.  |
| 92                |  | 25.04 |  | Основные ТТД в спортиграх   |  |  |  |  | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Двусторонняя игра в футбол.                |
| 93                |  | 30.04 |  | Элементы игры. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству |  |  |  |  | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству  |
| 94                |  | 02.05 |  | Основные ТТД Элементы игры  |  |  |  |  | Тактические взаимодействия игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.  |
| 95                |  | 07.05 |  | Основные ТТД в спортиграх   |  |  |  |  | Двухсторонняя игра в футбол.  |
| 96                |  | 08.05 |  | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх  |  |  |  |  | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству  |
| 97                |  | 14.05 |  | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх  |  |  |  |  | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.   |
| 98                |  | 15.05 |  | Основные ТТД в спортиграх<br>Двухсторонняя игра.                                      |  |  |  |  | Тактические взаимодействия игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.  |
| 99                |  | 16.05 |  | Основные ТТД в спортиграх   |  |  |  |  | Технико-тактические взаимодействия игроков в нападении  |
| 100               |  | 21.05 |  | Повторение. Шахматы. ТБ. Учебная игра   |  |  |  |  |   |

|     |  |       |  |                                       |  |
|-----|--|-------|--|---------------------------------------|--|
| 101 |  | 22.05 |  | Повторение. Футбол. ТБ.Элементы игры. |  |
| 102 |  | 23.05 |  | Повторение. Футбол. ТБ.Элементы игры. |  |



**VI. Лист корректировки  
рабочей программы по физической культуре 8 класса**

| Четверть                              | Количество проведенных уроков в соответствии с КТП |          | Причина несоответствия | Корректирующие мероприятия | Даты резервных или дополнительных уроков | Итого проведено уроков |
|---------------------------------------|--|----------|------------------------|----------------------------|--|------------------------|
|                                       | По плану   | По факту |                        |                            |  |                        |
| 1 четверть                            |  |          |                        |                            |  |                        |
|                                       |  |          |                        |                            |  |                        |
|                                       |  |          |                        |                            |  |                        |
| 2 четверть                            |  |          |                        |                            |  |                        |
|                                       |  |          |                        |                            |  |                        |
|                                       |  |          |                        |                            |  |                        |
| 3 четверть                            |  |          |                        |                            |  |                        |
|                                       |  |          |                        |                            |  |                        |
|                                       |  |          |                        |                            |  |                        |
| 4 четверть                            |  |          |                        |                            |  |                        |
|                                       |  |          |                        |                            |  |                        |
|                                       |  |          |                        |                            |  |                        |
| Итого за учебный год                  |  |          |                        |                            |  |                        |
| <b>Выводы о выполнении программы:</b> |  |          |                        |                            |  |                        |

Учитель

С.А.Кавранов