МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Шарыповский муниципальный округ

Красноярского края

МБОУ Холмогорская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Старший методист	Директор СОШ
Бугаева О.В.	Евсеева И.В.	Кузнецов С.В.
Протокол №1 от «29» августа 2023г.	Протокол №1 от «31» августа 2023г.	Приказ №123 от «01» сентября 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 46D23E7729FFBBD5203648F6A3AD7E80
Владелец: Кузнецов Сергей Владимирович
Действителен: с 15.02.2023 до 10.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Михайлова Ольга Викторовна
учитель физической культуры

с. Холмогорское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программой основного общего образования и в соответствии с рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы» (М.: Просвещение, 2012 г.).

Автор учебно-методического комплекта А.П. Матвеев. Учебник: «Физическая культура». 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014 г.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом : 68 часов, по 2 часа в неделю.

№п/п	Содержание программы	Количество часов	Планируемые результаты обучения
1	**Знания о физической культуре.**	1	**Характеризовать** основные причины возрождения Олимпийских игр. **Характеризовать** Пьера де Кубертена как французского учёного просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. **Называть** основные цели Олимпийских игр и **раскрывать** их гуманистическую направленность. **Объяснять** смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр. **Раскрывать** историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. **Приводить** примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п. **Рассказывать** о выдающихся достижениях первых олимпийцев

			и успехах российских спортсменов. **Раскрывать** понятие «физическая подготовка». **Раскрывать** понятие «физическая подготовленность». **Раскрывать** связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. **Определять** направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. **Характеризовать** основные показатели физической нагрузки и **дозировать** её величину в соответствии с этими показателями. **Раскрывать** основные правила развития физических качеств и **руководствоваться** ими при планировании занятий физической подготовкой. **Характеризовать** признаки утомления во время занятий физической подготовкой, **определять** степень утомления и **регулировать** величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков.
2	**Гимнастика с основами акробатики**	10	**Описывать** технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения. **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способ их исправления. **Демонстрировать** технику опорного прыжка в условиях

			учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности. **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники. **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, **анализировать** правильность их

			выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники. **Характеризовать** ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья информирование культуры движений. **Составлять** индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и **характеризовать** особенности самостоятельного их освоения. **Демонстрировать** композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности.
3	**Лёгкая атлетика**	13	**Описывать** технику выполнения старта с опорой на одну руку, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением). **Описывать** технику выполнения спринтерского бега, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. **Описывать** технику гладкого равномерного бега, **определять** её отличие от техники спринтерского бега, **анализировать** правильность выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.

			Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м. **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). **Описывать** технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).
4	**Лыжные гонки**	6	**Описывать** технику одновременного одношажного хода, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику пере-движения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м). **Описывать** технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м – девочки и 2000 м – мальчики). **Описывать** технику торможения

			упором, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. **Описывать** технику поворота упором, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. **Описывать** технику преодоления небольших трамплинов, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику преодоления трамплинов высотой 40–50 см во время спуска с небольшого пологого склона.
5	**Спортивные игры**	40	**Раскрывать** значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
5.1	*Баскетбол*	12	**Использовать** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. **Выполнять** правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. **Описывать** технику передвижения в стойке баскетболиста и **использовать** её в процессе игровой деятельности. **Описывать** технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, **использовать** её в процессе игровой деятельности. **Описывать** технику остановки двумя шагами и **использовать** её в процессе игровой деятельности. **Описывать** технику остановки

			прыжком и **использовать** её в процессе игровой деятельности. **Описывать** технику ловли мяча после отскока от пола и **демонстрировать** её в процессе игровой деятельности. **Демонстрировать** технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. **Использовать** ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. **Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.
5.2	*Волейбол*	21	**Использовать** игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. **Выполнять** правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. **Описывать** технику нижней боковой подачи, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. **Описывать** технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно **взаимодействовать** с

			игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника.
5.3	*Футбол*	7	**Использовать** игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. **Выполнять** правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. **Описывать** технику ведения мяча разными способами, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. **Описывать** особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и **использовать** эти передачи в условиях игровой деятельности. **Описывать** технику удара с разбега по катящемуся мячу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности.

Календарно-тематическое планирование 8 класс 2 часа.

№	Тема урока	Кол-во часов.	Дата
I четверть			
Знание о физической культуре -1			
1	Возрождение олимпийских игр. Т.Б.	1	01.09
Физическое совершенствование			
Легкая атлетика-6			
2	Челночный бег 3 х 10 м.	1	07.09
3	Бег на 30 м., 60м. с высокого старта.	1	08.09
4	Эстафетный бег.	1	14.09
5	Прыжки в длину с места.	1	15.09
6	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	21.09
7	Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.	1	22.09
Баскетбол-6			
8	История баскетбола. Основные правила и приемы игры. Т.Б.	1	28.09
9	Ловля мяча двумя руками.	1	29.09
10	Передача мяча двумя руками от груди.	1	05.10
11	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	06.10
12	Броски мяча в кольцо.	1	12.10
13	Ведение мяча и бросок в кольцо.	1	13.10
Волейбол-4			
14	Техника передвижений и остановок. Т.Б.	1	19.10
15	Техника приема и передачи мяча.	1	20.10
16-17	Подача мяча.	2	26.10 27.10
II четверть			

Гимнастика с элементами акробатики-10			
18	История гимнастики. ОРУ на развитие гибкости. Т.Б.	1	09.11
19	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	10.11
20	Кувырок назад из сойки на лопатках в полушпагат.	1	16.11

21	Упражнения на гимнастической скамейке и бревне.	1	17.11
22	Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги.	1	23.11
23	Упражнения на невысокой перекладине.	1	24.11
24	Упражнения на «шведской» стенке.	1	30.11
25	Упражнения на брусьях.	1	01.12
26	Ритмическая гимнастика.	1	07.12
27	Прыжки через скакалку. Вращение обруча.	1	08.12
Волейбол-6			
28	Техника приема и передач мяча в парах.	1	14.12
29	Техника поворотов и остановок.	1	15.12
30-31	Техника приема и передачи мяча.	2	21.12 22.12
32-33	Техника верхней и нижней подачи.	2	28.12 29.12
III четверть			
Лыжные гонки-6			
34	Попеременный двухшажный ход. Т.Б.	1	11.01
35	Одновременный одношажный ход.	1	12.01
36	Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	1	18.01
37	Торможение «плугом».	1	19.01
38	Торможение и поворот упором.	1	25.01

39	Преодоление бугров и впадин.	1	26.01
Волейбол-7			
40	Прием и передача мяча в парах.	1	01.02
41	Повороты и стойки.	1	02.02
42	Подача мяча на точность.	1	08.02
43	Тактика нападения.	1	09.02
44	Тактика защиты	1	15.02
45	Нижняя и верхняя передача мяча.	1	16.02
46	Передача у стены.	1	22.02
Футбол -5			
47	Основные приёмы футбола. Т.Б.	1	29.02
48	Ведение мяча.	1	01.03
49	Передача мяча в парах.	1	07.03

50	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	14.03
51	Удары мяча по воротам. Тактика нападения и угловой удар.	1	15.03
IV четверть			
Баскетбол -6 часов			
52	Ведение мяча.	1	28.03
53	Техника ловли и передачи мяча двумя руками.	1	29.03
54	Техника поворотов без мяча и с мячом.	1	04.04
55	Остановка прыжком.	1	05.04
56	Ловля мяча после его отскока от пола.	1	11.04
57	Ведение мяча и бросок мяча в корзину.	1	12.04
Волейбол - 5 часов			
58	Подача мяча не точность.	1	18.04
59	Техника нападающего удара.	1	19.04
60	Тактика нападения.	1	25.04
61	Нижняя и верхняя передача мяча.	1	26.04
62	Передвижение и остановки.	1	02.05
Легкая атлетика-6			
63	Промежуточная аттестация	1	03.05
64	Бег на 30 м., 60м. с высокого старта.	1	16.05
65	Челночный бег 3 х 10 м.	1	17.05
66	Бег на 60 м с высокого старта.	1	23.05
67	Прыжок в длину с места.	1	24.05
68	Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.	1	28.05