

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»  
Симферопольского района Республики Крым  
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ,  
297566, телефон: +7(978)7375962, e-mail: school\_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru  
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей художественно-  
эстетического цикла  
(протокол  
от «16» августа 2022г. № 4 )

**СОГЛАСОВАНО**

ЗДУВР МБОУ  
«Партизанская школа  
им. А.П.Богданова»  
\_\_\_\_\_  
Ю.В.Когутова  
«31» августа 2022г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
«Партизанская школа  
им. А.П.Богданова»  
\_\_\_\_\_  
А.В. Терещенко  
«31» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»

Класс:	<u>8-А</u>
Уровень образования -	основное общее образование
Уровень изучения предмета -	базовый уровень
Срок реализации программы:	2022/2023 учебный год
Количество часов по учебному плану:	2 часа в неделю, 68 часа в год
Рабочую программу составили:	А.В. Погребова, учитель физической культуры

Партизанское  
2022

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе: Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)

Рабочая программа создана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями);
2. Основной образовательной программой основного общего образования, срок освоения 5 лет (в соответствии с ФГОС ООО), утвержденной приказом от 01.09.2018г. № 284 с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»- С ООП ООО ФГОС МБОУ «Партизанская школа» 2014-2019 учебный год, учебным планом МБОУ «Партизанская школа» на 2018-2019 учебный год.
3. Примерной программой общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева.
4. Учебным планом основного общего образования (6-9 классы) МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» на 2022/2023 учебный год.

Изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе ориентировано на использование учащимися учебника: А.П. Матвеев: Физическая культура: Учебник для 8 класса. Издательство М. Просвещение, 2008г.

А также электронных ресурсов:

<https://infourok.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru> - физкультура в школе

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 8 классе на базовом уровне по 2 часов в неделю (68 часов в год).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Содержание учебного предмета

### **Спортивные игры(30 часов)**

**Баскетбол (10 часов).** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол (10 часа).** Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

### **Футбол (10 часов).**

Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

### **Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)**

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку.

Упражнения общей физической подготовки.

### **Легкая атлетика (11 часов).**

Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Полосы препятствий.

### **Кроссовая подготовка (12 часов)**

Бег на средние и длинные дистанции в программе. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития выносливости.

**Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Модуль рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»	Количество часов
			Класс
			8-А
1	<b>Базовая часть</b>		<b>38</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	День окончания Второй мировой войны День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день пожилых людей День отца в России День народного единства	в процессе урока
1.2	Кроссовая подготовка	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России День матери в России День Государственного герба Российской Федерации Международный день инвалидов	12
1.3	Легкая атлетика	День добровольца (волонтера) в России День Героев Отечества День Конституции Российской Федерации День принятия Федеральных конституционных законов	11
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества День защитника Отечества День воссоединения Крыма с Россией День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли Праздник Весны и Труда День Победы	15
2	<b>Вариативная часть</b>		<b>30</b>
2.1	Спортивные игры: баскетбол – 10 часов; футбол – 10 часов; волейбол – 10 часов	День детских общественных организаций России День защиты детей День России День молодежи День семьи, любви и верности День Военно-морского флота День физкультурника День государственного флага Российской Федерации	30
	<b>Итого</b>		<b>68</b>

### Календарно – тематическое планирование

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество Часов	Класс			
			8-А			
			Дата			
			План	Факт	Пл ан	Факт
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>						
1.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1	01.09			
2.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Низкий старт.	1	02.09			
3.	ОРУ. Упражнения на развитие прыгучести. Спринтерский бег с низкого старта.	1	08.09			
4.	ОРУ. Стартовый разбег, бег по дистанции. Эстафетный бег – техника передачи эстафетной палочки.	1	09.09			
5.	ОРУ. Низкий старт, бег по дистанции, финиширование. Метание малого мяча с места и с разбега.	1	15.09			
6.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Эстафетный бег.	1	16.09			
7.	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	22.09			
8.	ОРУ в движении. Челночный бег 3х10 метров. Бег 30 метров на результат.	1	23.09			
9.	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину на результат. Подвижная игра.	1	06.10			
10.	ОРУ. Бег 60 метров на результат. Подвижные игры.	1	07.10			
11.	ОРУ. Контрольный урок. Прием учебных нормативов: поднимание туловища из положения лежа, подтягивания.	1	13.10			
<b>Кроссовая подготовка (6 часов)</b>						
12.	Бег в чередовании с ходьбой - до 16 минут. Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по ТБ.	1	14.10			
13.	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 18 минут. Преодоление элементов полосы препятствий.	1	20.10			
14.	Кросс по слабо пересеченной местности. Упражнения на развитие прыгучести. Эстафеты.	1	21.10			
15.	ОРУ. Равномерный бег 3 по 200 м. юноши, 3 по 100 м. девушки.	1	27.10			
16.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Полоса препятствий.	1	28.10			
17.	Бег 2000 метров на результат. Спортивная игра.	1	10.11			

<b>Футбол (10 часов)</b>						
18.	Правила игры. Передачи мяча во встречном движении. Инструктаж по ТБ.	1	11.11			
19.	Перемещения. Передачи в одно касание. Удары по воротам. Игра.	1	17.11			
20.	ОРУ в движении. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель. Игра.	1	18.11			
21.	Ведения, обводки. Штрафной удар. Угловой удар. Игра.	1	24.11			
22.	ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра.	1	25.11			
23.	ОРУ. Передачи мяча во встречном движении и в одно касание. Учебная игра.	1	01.12			
24.	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	02.12			
25.	ОРУ в движении. Остановки катящего и летящего мяча в парах. Игра.	1	08.12			
26.	ОРУ в движении с футбольными мячами. Передачи мяча в квадрате. Учебная игра.	1	09.12			
27.	Дриблинг. Удары по воротам – оценивание. Игра.	1	15.12			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)</b>						
28.	Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ.	1	16.12			
29.	ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	1	22.12			
30.	ОРУ в парах. Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад.	1	23.12			
31.	ОРУ в разомкнутом строю. Комплекс акробатических упражнений.	1	29.12			
32.	ОРУ в движении. Лазание по канату в 2 приема. Эстафеты.	1	30.12			
33.	ОРУ. Лазание по канату в 3 приема. Комплекс акробатических упражнений.	1	12.01			
34.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Комплекс акробатических упражнений.	1	13.01			
35.	ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижные игры.	1	19.01			
36.	ОРУ в разомкнутом строю. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	20.01			

37.	ОРУ. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги» на результат. Упражнения на развитие гибкости.	1	26.01			
38.	ОРУ на развитие гибкости. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	27.01			
39.	ОРУ. Выполнение комплекса акробатических упражнений – оценивание. Подвижные игры.	1	02.02			
40.	Контрольный урок. Выполнение нормативов: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 минуту.	1	03.02			
41.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подвижные игры.	1	09.02			
42.	ОРУ. Развитие гибкости. Висы и упоры.	1	10.02			
<b>Баскетбол (10 часа)</b>						
43.	Ведения, обводки стоек, броски в кольцо. Игра. Инструктаж по ТБ.	1	16.02			
44.	Игра с использованием стоек для обводки. Броски в кольцо.	1	17.02			
45.	Дриблинг. Броски в кольцо после ведения в различных вариантах. Игра.	1	02.03			
46.	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Обводки в парах с проходом под кольцо.	1	03.03			
47.	Дриблинг. Техника обманных движений на броске, передаче. Броски в кольцо в парах с заданных точек. Игра по упрощенным правилам.	1	09.03			
48.	Бросок мяча в кольцо после ведения двух шагов, остановки прыжком, шагом. Игра.	1	10.03			
49.	Проход под кольцо с обводкой разворотом, двумя шагами и броском в кольцо.	1	16.03			
50.	Тактика игры в защите. Передачи мяча различными способами. Игра по упрощенным правилам.	1	17.03			
51.	Технические действия игрока – ведения, обводки, броски после ведения. Игра.	1	30.03			
52.	Индивидуальные упражнения с мячами. Игра в баскетбол.	1	31.03			
<b>Волейбол (10 часа)</b>						
53.	Перемещения и остановки. Верхняя и нижняя передача мяча. Инструктаж по ТБ.	1	06.04			
54.	Стойка волейболиста. Перемещения игроков при потере мяча. Игра в пионербол.	1	07.04			
55.	Верхняя и нижняя передача. Прием мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам.	1	13.04			

56.	Передачи и прием мяча в парах. Игра через сетку в парах. Подачи мяча. Игра в пионербол.	1	14.04			
57.	Передачи верхняя и нижняя в парах, прием мяча. Игра через сетку в парах.	1	20.04			
58.	Прием нормативов: подачи через сетку и прием мяча, умение вести игровые действия.	1	21.04			
59.	Передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	27.04			
60.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра по упрощенным правилам.	1	28.04			
61.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол.	1	04.05			
62.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра в волейбол.	1	05.05			

**Кроссовая подготовка (6 часов)**

63.	Бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	1	11.05			
64.	Специальные беговые упражнения. Преодоление элементов полосы препятствий. Эстафеты.	1	12.05			
65.	Бег 1500 метров на результат.	1	18.05			
66.	ОРУ. Равномерный бег. Комплекс прыжковых упражнений. Эстафеты.	1	19.05			
67.	Кросс по слабопересеченной местности. Подвижные игры.	1	25.05			
68.	Кросс по слабопересеченной местности в чередовании с ходьбой. Подвижные игры.	1	26.05			
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>				

Прошито и пронумеровано

И (Однотомная)

страниц  
Директор



А.В. Терещенко