

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
ИНН 0545020580, КПП 055401001,
РД, 368300, г. Каспийск, Орджоникидзе, 8 kas.shola1@mail.ru т. 5-22-40, 5-20-73**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
Давлетбаева А.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Директора
Мурадалиева М.К

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ
№1»

Ф.Г. Алиева

Протокол ШМО №1 от
«31» август 2023 г.

«31» августа 2023 г.

Приказ №46 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

г.Каспийск 2023

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 8 класса.**

№ п./п.	Вид программного материала	Колич ество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
I.	Базовая часть	54				
1.1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе уроков (8 часов)				
1.2.	Баскетбол (мини баскетбол)	8	-	8	-	-
1.3.	Волейбол	8	-	-	8	-
1.4.	Футбол	4	3	-	-	1
1.4.	Лёгкая атлетика	12	6	-	-	6
1.5.	Кроссовая подготовка	10	5	-	-	5
1.6.	Гимнастика	12	-	6	6	-
II.	Вариативная часть	14				
2.1.	Национально региональный компонент.	В процессе уроков (12%)				
2.2.	Баскетбол	3	-	-	3	-
2.3.	Волейбол	3	-	-	3	-
2.4.	Футбол	8	4	-	-	4
III.	Количество часов.	68	18	14	20	16

5. Тематический план для 8 класса.

№	Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Требования к уровню подготовленности учащихся
I.	8 часов		Знания о физической культуре	
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.	<i>Знать (понимать):</i> -значение физической культуры в современном обществе; -о всестороннем и гармоничном физическом развитии; -упражнения для адаптивной и лечебной физкультуры, для коррекции осанки и телосложения.
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	В процессе урока	Составление плана занятий спортивной подготовкой. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	<i>Знать (понимать):</i> -влияние индивидуальных особенностей при составлении планов.
II.	68 часа		Двигательная деятельность	
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	Упражнения для профилактики утомления. Комплекс упражнений при ожирении. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики неврозов.	<i>Уметь:</i> - выполнять упражнения для профилактики утомления и неврозов; -выполнять комплекс упражнений при ожирении; - выполнять гимнастику для глаз.

2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	12	Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Комбинации на гимнастическом бревне. Поворот на носках в полуприседе. Танцевальные шаги польки. Комбинации на гимнастической перекладине. Наскок на перекладину. Размахивание. Подъём разгибом. Переход из упора в вис. Соскок вперёд прогнувшись. Комбинации на брусьях. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -значение гимнастики в жизни; -историю возникновения и развития гимнастики; -основные правила проведения соревнований; -правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять строевые упражнения, акробатические и гимнастические комбинации.
	Лёгкая атлетика	12	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -значение лёгкой атлетики в жизни; -возникновение и развитие лёгкой атлетики; -основные правила проведения соревнований; -правила техники безопасного поведения на занятиях по лёгкой атлетике. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки с разбега в длину и в высоту, метания мяча.
	Кроссовая подготовка	10	Кроссовый бег 700 – 3500 м. Упражнения общей физической подготовки.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -значение кроссовой подготовки в жизни; -историю возникновения и развития кроссового бега; -основные правила проведения

				<p>соревнований; -правила техники безопасного поведения на занятиях по кроссовой подготовке. <i>Уметь:</i> - выполнять кроссовый бег на разные дистанции; - восстанавливать организм.</p>
	Спортивные игры	34 11 11 12	<p>Баскетбол: повороты с мячом на месте, бег с изменением направления, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку, передача мяча двумя руками с отскока от пола, бросок мяча одной рукой в движении, штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, накрывание, нападение, защита, подстраховка, личная опека.</p> <p>Волейбол: передача мяча сверху двумя руками вперёд, передача мяча сверху двумя руками над собой, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке, приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места, групповое блокирование, тактические действия волейболиста.</p> <p>Футбол: удары по мячу внутренней стороной стопы, удары по мячу серединой подъёма, удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма, удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом, тактические действия футболистов.</p>	<p><i>Знать:</i> -значение спортивных игр; -историю возникновения и развития спортивных игр; -основные правила проведения соревнований по спортивным играм.</p> <p><i>Уметь:</i> - выполнять игровые действия в спортивных играх; - играть по правилам.</p>
III.	Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной	По календар - ному	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	<p><i>Знать:</i> -правила техники безопасного поведения по пути</p>

	направленностью	плану	физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	следования на места проведения соревнований; -правила техники безопасности на соревнованиях; -правила проведения соревнований по видам спорта.
IV.	Национально-региональный компонент	В процессе урока (12%)	Сюжетно – образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в РД.	<i>Знать:</i> -историю возникновения и развития физической культуры и спорта в РД; -правила национальных подвижных игр. <i>Уметь:</i> -играть в подвижные игры.

6. Календарно-тематический план для 8 класса.

№	раздел и тема урока	дата проведения урока		домашнее задание
		по плану	по факту	
I четверть				
1	<u>Л./А.</u> Общие требования Т.Б. на уроках физической культуры. Т.Б. на Л./А. Бег на короткие дистанции. <i>Развитие физической культуры и спорта в Р. Д.</i>			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 102-104.
2	<u>Л./А.</u> Физическая культура в современном обществе. Контроль бега на 60м. . <i>Олимпийские призёры и чемпионы Р. Д.</i>			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 6-10.
3	<u>Л./А.</u> Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Техника бега на средние и длинные дистанции. (НРК).			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 10-14, 104-107.
4	<u>Л./А.</u> Спортивная подготовка. Контроль бега 1000м. .			Подтягивание 3х6. Стр.14-15, 104-107.
5	<u>Л./А.</u> Адаптивная и лечебная физическая культура. Прыжки в длину с разбега.			Подтягивание 3х6. Стр. 15-16, 109-110.
6	<u>Л./А.</u> Коррекция осанки и телосложения. Контроль техники прыжка в длину.			Подтягивание 3х6. Стр. 17-19, 109-110.
7	<u>Футбол.</u> Значение, история возникновения и развития. Т. Б. на занятиях по футболу. Технические действия.			Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х13. Стр. 141-142.
8	<u>Футбол.</u> Удар по мячу внутренней стороной стопы.			Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х13. Стр. 142-143.
9	<u>Футбол.</u> Удар по мячу серединой подъёма.			Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х13. Стр. 143-144.
10	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Удар по мячу внутренней и внешней частью подъёма.			Приседание 3х25. Стр. 144-145.
11	<u>Футбол.</u> Удар по мячу серединой лба.			Приседание 3х25. Стр. 145-146.
12	<u>Футбол.</u> Остановка мяча подошвой.			Приседание 3х25. Стр. 146-147.
13	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Остановка мяча внутренней стороной стопы.			Отжимание 3х13. Стр. 147.
14	<u>Кроссовая подготовка.</u> Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег 700м.			Отжимание 3х13. Стр. 17-19.

15	<u>Кроссовая подготовка.</u> Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Контроль техника и тактик кроссового бега 1000м. .			Отжимание 3x13. Стр. 19-20.
16	<u>Кроссовая подготовка.</u> Восстановительный массаж. Кроссовый бег 1300м.			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. Стр. 21-24.
17	<u>Кроссовая подготовка.</u> Составление плана занятий спортивной подготовкой. Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м.			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. Стр. 25.
18	<u>Кроссовая подготовка.</u> Ступенчатое повышение нагрузок по циклам. Кроссовый бег 1700м..			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. Стр. 26-27.
II четверть				
19	<u>Баскетбол.</u> Значение, история возникновения и развития. Т. Б. по баскетболу. Повороты с мячом на месте.			Приседание 3x15. Стр. 120-121.
20	<u>Баскетбол.</u> Бег с изменением направления.			Приседание 3x15. Стр. 121.
21	<u>Баскетбол.</u> Передачи мяча одной рукой от плеча. Контрольное тестирование по баскетболу.			Приседание 3x15. Стр. 121-122.
22	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча при встречном движении.			Отжимание 3x15 Стр. 122-123.
23	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой снизу.			Отжимание 3x15 Стр. 123.
24	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой сбоку.			Отжимание 3x15 Стр. 123-124.
25	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Контрольное тестирование по баскетболу.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 124-125.
26	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча одной рукой в движении.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 125-126.
27	<u>Гимнастика.</u> Значение, история возникновения и развития гимнастики. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Акробатические комбинации.			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 80-81.
28	<u>Гимнастика.</u> Длинный кувырок с разбега. Акробатические комбинации.			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 81-83.
29	<u>Гимнастика.</u> Стойка на голове и руках. Акробатические комбинации.			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 84-86.
30	<u>Гимнастика.</u> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Контрольное тестирование по ОФП.			Отжимание с хлопками 3x12. Стр. 86.
31	<u>Гимнастика.</u> Примерные акробатические комбинации.			Отжимание с хлопками 3x12.

				Стр. 86-87.
32	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения акробатических комбинаций.			Отжимание с хлопками 3x12. Стр. 87.
III четверть				
33	<u>Гимнастика.</u> Комбинация на гимнастическом бревне.			Приседание с выпрыгиванием 3x15. Стр. 90.
34	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения комбинаций на бревне. Комбинации на перекладине.			Приседание с выпрыгиванием 3x15. Стр. 91-94.
35	<u>Гимнастика.</u> Комбинации на брусьях.			Приседание с выпрыгиванием 3x15. Стр. 94-98.
36	<u>Гимнастика.</u> Ритмическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 98-101.
37	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15. Стр. 80-87.
38	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения акробатических комбинаций.			Встречные махи. лёжа на спине 3x15. Стр. 80-87.
39	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок. Вырывания и выбивания мяча.			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 126-127.
40	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. Технические действия.			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 120-127.
41	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование тактических действий.			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 128-130.
42	<u>Волейбол.</u> Т.Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передач разными способами. Учебная игра.			Отжимание 3x15 Стр. 130-132.
43	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками назад.			Отжимание 3x15 Стр. 132.
44	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники приёма мяча разными способами.			Отжимание 3x15 Стр. 133-136.
45	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Нападающий удар.			Приседание 3x20 Стр. 136-138.
46	<u>Волейбол.</u> Нападающий удар и блокирование.			Приседание 3x20 Стр. 136-140.
47	<u>Волейбол.</u> Тактические действия в нападении.			Приседание 3x20 Стр. 140-141.
48	<u>Волейбол.</u> Тактические действия в защите.			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. Стр. 140-141.
49	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Совершенствование технических и тактических действий в			Встречные махи, лёжа на спине 3x13.

	игре.			Стр. 130-141.
50	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники приёма и передачи мяча разными способами.			Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 130-136.
51	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Совершенствование техники подач.			Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 130-136.
52	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.			Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 136-138.
IV четверть				
53	<u>Кроссовая подготовка.</u> План тренировочного занятия. Контроль техники и тактики кроссового бега 2000м.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 27-29.
54	<u>Кроссовая подготовка.</u> Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 2600м. .			Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 29-32.
55	<u>Кроссовая подготовка.</u> Индивидуальные особенности при составлении планов занятий. Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 32-33.
56	<u>Кроссовая подготовка.</u> Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Кроссовый бег 3200м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3х13. Стр. 34-36.
57	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 3500м.			Приседание с выпрыгиванием 3х13.
58	<u>Футбол.</u> Т.Б. на занятиях по футболу. Остановка опускающегося мяча.			Приседание с выпрыгиванием 3х13. Стр. 147-148.
59	<u>Футбол.</u> Остановка мяча грудью. Контрольное тестирование по футболу.			Отжимание 3х15 Стр. 148-149.
60	<u>Футбол.</u> Отбор мяча подкатом.			Отжимание 3х15 Стр. 149.
61	<u>Футбол.</u> Специальная физическая подготовка футболиста. Контрольное тестирование по футболу.			Отжимание 3х15 Стр.149-150.
62	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических и тактических действий.			Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 141-150.
63	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Пастух.</i>			Прыжки на скакалке 3х25. Стр.107-109.
64	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			Прыжки на скакалке 3х25. Стр.107-109.
65	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 107-109.
66	<u>Л./А.</u> Метание малого мяча на дальность.			Встречные махи,

				лёжа на спине 3х15. Стр. 110-112.
67	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 110-112.
68	<u>Л./А.</u> Контроль техники метания малого мяча на дальность.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 110-112.
всего 68				

7. Контрольные нормативы 8 класс.

контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 30 метров.	5.4	6.1	8.0	5.6	6.3	9.0
Бег 60 метров.	10.6	11.3	13.0	10.8	11.3	14.0
Бег 100 метров.	16.5	17.0	17.5	18.2	19.2	20.2
Шестиминутный бег.	1.400	1.300	800	1.050	850	600
Бег 1000 метров.	5.30	6.30	13.00	6.30	7.30	15.0
Бег 3000 метров мальчики. Бег 2000 метров девочки.	16.00	16.50	17.50	11.00	12.30	13.40
Челночный бег 3х10.	8.6	9.2	12.0	9.2	9.8	14.0
Прыжки в длину с места.	200	185	175	175	155	150
Прыжки в высоту с разбега.	130	120	105	115	110	100
Прыжки в длину с разбега.	390	350	330	330	290	280
Бросок набивного мяча.	10	8	6	8	6	4
Метание малого мяча	42	37	28	27	21	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	20	15	9	15	9	7
Подтягивание на перекладине.	7	5	1	18	12	1
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	47	36	30	40	30	25
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами.	10	6	касание пола пальцами	14	10	касание пола пальцами
Прыжки на скакалке.	40	36	1	45	40	1
Приседание (количество раз/мин).	48	46	2	46	44	2
Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	10	8	1	9	7	1

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов. Автор: Матвеев А. П. Москва «Просвещение» 2017г.

Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2017. Автор: А. П. Матвеев.

Примерная рабочая программа по физической культуре. Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибокон М. Д.

Физкультура 1-11 классы. Рабочие программы. Волгоград. «Учитель» 2016г. Авторы: Каинов А. Н., Курьерова Г. И.

Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва «Вако» 2013г.