

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Тутаевского района  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Рассмотрено  
МО *Ильина И.*  
*И.В. Тимофеева*  
28.08 2019 года

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
*Ю. Колесникова*  
30.08 2019 года

Министерство образования  
и науки  
Тверской области  
Управление  
Муниципального  
образования  
Тутаевского района  
№ 10  
г. Тутаево  
Директор МБОУ СОШ № 10  
*Н.И. Слободчикова*  
30.08 2019 года

# Рабочая программа Учебного курса "Физическая культура" 8 класс

Составлена: учителем  
Физической культуры  
Вергасовой А.А.

ст. Дондуковская  
2019г.

**Рабочая программа по физической культуре для 8 класса  
разработана на основе:**

**Учебник:** Физическая культура 7-9 класс.

**Автор:** Г.И. Погадаев.

**Издательство:** Дрофа.

**Год издания:** 2013.

**Количество часов:** 70 часов ( 2 часа в неделю).

**Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре.**

В результате изучения физической культуры в 8 классе учащийся должен:

**знать/понимать:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	21
2.1	Баскетбол	18
	<b>Итого</b>	<b>70</b>

### **Учащиеся должны продемонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.			9,3	9,6	9,8	9,5	9,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.			210	180	160	200	160
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)			9.00	9.30	10.00	7.30	8.00
Координационные	Челночный бег 3x10м, с			8,0	8,7	9,0	8,6	9,4
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см			11	7	3	20	12
Силовые	Подтягивание, раз			9	7	5	17	15

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Домашне е задание
1.	<p>ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.</p> <p>Техника низкого старта.</p> <p>Стартовый разгон.</p>			<p>Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Развитие скоростных качеств.</p>
2	<p>Техника спринтерского бега.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p><b>Шыу (Всадники)</b></p>			<p>Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p> <p>Правила использования легкоатлетических упражнений</p>	<p>Специальные беговые упражнения.</p>

				для развития скоростных качеств	
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.			Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств.
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. <b>Чън (Бегать)</b>			Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств.
5.	Спринтерский бег. Финиширование.			Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-	Специальные беговые

	Эстафетный бег.			80м).Финиширован ие. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	упражнен ия.
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения <b>Шыгъачь</b> <b>(Скачки)</b>			Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Правила игры Адыгов
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.	Прыжок в длину с места

8.	<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.</p> <p>Отталкивание.</p> <p>Метание мяча.</p> <p>Тестирование – подтягивание.</p>			<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.</p> <p>Отталкивание.</p> <p>Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p>	Подтягивание
9.	<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета.</p> <p>Приземление.</p> <p>Метание мяча.</p>			<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета.</p> <p>Приземление.</p> <p>Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговые упражнения</p>	Беговые упражнения
10	<p>Прыжок в длину на результат.</p> <p><b>Шыгъачь (Скачки)</b></p>			<p>Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.</p>	Правила игры Адыгов
11	<p>Тестирование – бег (1000м).</p> <p>Специальные беговые упражнения</p>			<p>Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Спортивная игра «Лапта».</p>	Специальные беговые упражнения.



				Правила соревнований. Развитие выносливости.	
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».			Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Развитие выносливости.
13	ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Прыжок в длину с места.
14	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование -			Бросок двумя руками от головы с места. Передачи	Поднимание туловища за 30 сек.

	поднимание туловища за 30 сек.			мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Наклон вперед, стоя.
16	Личная защита. Учебная игра. <b>Лъэсшыу (Пешие всадники)</b>			Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на	Правила игры Адыгов.

				физическое развитие.	
17	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Правила игры.
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. <b>Национальные игры «Жмурки».</b>			. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Правила игры Адыгов.
19	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическим			Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями(соблюдение чистоты тела и одежды).	Правила соблюдения личной гигиены.
20	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. <b>Дэшхоеу (сбивание</b>			Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных	Развитие координационных способностей.

	<b>орехов)</b>			способностей.	
21	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.
22	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Правила игры.
23	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача,	Правила игры.

				прием подачи.	
24	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры.
25	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.			. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Общеразвивающие упр на месте.

26	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).			Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Развитие силы.
27	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. <b>ЧЪЭН (бегать)</b>			Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Правила игры Адыгов.
28	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Строевые упражнения.
29	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. <b>ШЫУ</b>			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с	Правила игры Адыгов.

	<b>(Всадники)</b>			гимнастической палкой.	
30	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.			Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ .	Подтягивание, отжим.
31	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие скоростно-силовых способностей.
32	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. <b>Щэкъаштэ (братъ снаряд)</b>			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Строевые упражнения.

33	Опорный прыжок. Эстафеты.			Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	ОРУ с мячами.
34	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. <b>Шыу (Всадники)</b>			. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Правила игры Адыгов.
35	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.			Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	ОРУ в движении
36	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) <b>Щэ кьаштэ (братъ снаряд)</b>			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	Правила игры Адыгов.



37	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	ОРУ с мячом.
38	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	ОРУ с мячом.
39	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Развитие силовых способностей.

40	Выполнение на оценку акробатических элементов. <b>Игра «Паочадз»</b> (Подлог шапки).			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Развитие силовых способностей.
41	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Правила игры.
42	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.			Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.
43	Оценка техники броска одной рукой от плеча с			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой	Правила игры.

	места. Учебная игра.			от плеча с места.	
44	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Правила игры.
45	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	Выпрыгивания вверх с полного приседа.

46	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра. <b>Прятки (Къангъэбыль).</b>			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя пряма подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры Адыгов.
47	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Приседания.
48	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в			Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача	Пресс за 1 мин.

	движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.			одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	
49	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. <b>Певцы (ОрэдыЮхэр)</b>			Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Правила игры Адыгов.
50	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. <b>Всадник (Шыу)</b>			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Правила игры Адыгов.
51	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Отжим, пресс за 30 сек.

52	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. <b>Прятки (Къангъэбыль).</b>			Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры Адыгов.
53	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.			Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры.
54	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.			Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры.
55	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. <b>Национальные игры Адыгеи «Лебеди и просо»</b>			Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры Адыгов.
56	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи,	Приседания на правой и левой ноге.

	нападение со сменой места.			броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	
57	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. <b>Игра "Чизн"</b> .			Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Правила игры Адыгов.
58	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	ОРУ в парах.

59	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2). Игра «Цыашк» (Моток шерсти)			Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Правила игры Адыгов.
60	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	Наклон вперед, стоя
61	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.			Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Прыжок в длину с места.
62	ТБ при проведении занятий по легкой			Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по	Развитие скоростных качеств.



	атлетике. Техника спринтерского бега.			дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
63	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).			Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.
64	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Специальные беговые упражнения.
65	Техника спринтерского бега.			Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые	Развитие скоростных качеств

	Специальные беговые упражнения.			упражнения. Развитие скоростных качеств.	
66	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.			Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ОРУ.
67	Метание мяча на дальность. . <b>Певцы (Орэдылохэр)</b>			Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Правила игры Адыгов.
68	Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).			Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.

69	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.
70	Специальные беговые упражнения.			Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.

