**Рабочая программа на 2021 – 2022 учебный год**

**по предмету физическая культура 8 класс.**

**1. Пояснительная записка.**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 8

**Всего часов на изучение программы:** 68.

**Количество часов в неделю:** 2 часа.

**1. Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 8 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Вид программного материала | Количество 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 |

**2. 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. | *Знать (понимать):*  -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. | *Знать (понимать):*  -влияние индивидуальных особенностей при составлении планов. |
| II. | 68 часа Двигательная деятельность | | | |
| 1.  2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | Упражнения для профилактики утомления. Комплекс упражнений при ожирении. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики неврозов. | *Уметь:*  - выполнять упражнения для профилактики утомления и неврозов;  -выполнять комплекс упражнений при ожирении;  - выполнять гимнастику для глаз. |
| 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 полуприседи. 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 | *Знать:*  -значение гимнастики в жизни;  -историю возникновения и развития гимнастики;  -основные правила проведения соревнований;  -правила техники безопасности на занятиях по гимнастике.  *Уметь:*  - 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. | *Знать:*  -значение лёгкой атлетики в жизни;  -возникновение и развитие лёгкой атлетики;  -основные правила проведения соревнований;  -правила техники безопасного поведения на занятиях по лёгкой атлетике.  *Уметь:*  -выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки с разбега в длину и в высоту, метания мяча. |
| Кроссовая подготовка | 10 | Кроссовый бег 700 –2000м. Упражнения общей физической подготовки. | *Знать:*  -значение кроссовой подготовки в жизни;  -историю возникновения и развития кроссового бега;  -основные правила проведения соревнований;  -правила техники безопасного поведения на занятиях по кроссовой подготовке.  *Уметь:*  - выполнять кроссовый бег на разные дистанции;  - восстанавливать организм. |
| Спортивные игры | 34  10  11  12 | **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 реками с отскока от пола, бросок мяча одной рукой в движении, штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, накрывание, нападение, защита, подстраховка, личная опека.  **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.  **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. | *Знать:*  -значение спортивных игр;  -историю возникновения и развития спортивных игр;  -основные правила проведения соревнований по спортивным играм.  *Уметь:*  - выполнять игровые действия в спортивных играх;  - играть по правилам. |
| III. | Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | По кален-дар -  ному плану | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | *Знать:*  -правила техники безопасного поведения по пути 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) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в РМ. Лучшие спортсмены РМ | *Знать:*  -историю возникновения и развития физической культуры и спорта в РМ;  -правила национальных подвижных игр.  *Уметь:*  -играть в подвижные игры. |

**3. Календарно-тематический план для 8 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **раздел и тема урока** | **дата проведения урока** | | **домашнее задание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **I четверть** | | | | |
| 1 | Л./А. Общие требования Т.Б. на уроках физической культуры. Т.Б. на Л./А. Бег на короткие дистанции. (НРК). *Развитие физической культуры и спорта в Р. М.* |  |  | Прыжки в длину с места |
| 2 | Л./А. Физическая культура в современном обществе. **Контроль** бега на 60м. (НРК). *Олимпийские призёры и чемпионы Р. М.* |  |  | Прыжки в длину с места 3х5. |
| 3 | Л./А. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Техника бега на средние и длинные дистанции. |  |  | Прыжки в длину с места |
| 4 | Л./А. Спортивная подготовка. **Контроль** бега 1000м. |  |  | Подтягивание |
| 5 | Л./А. Адаптивная и лечебная физическая культура. Прыжки в длину с разбега. |  |  | Подтягивание |
| 6 | Л./А. Коррекция осанки и телосложения. **Контроль** техники прыжка в длину. |  |  | Подтягивание |
| 7 | Футбол. Значение, история возникновения и развития. Т. Б. на занятиях по футболу. Технические действия. |  |  | Махи ногами за голову, лёжа на спине |
| 8 | Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. |  |  | Махи ногами за голову, лёжа на спине |
| 9 | Футбол. Удар по мячу серединой подъёма. |  |  | Махи ногами за голову, лёжа на спине |
| 10 | Футбол. **Контрольное** тестирование по футболу. Удар по мячу внутренней и внешней частью подъёма. |  |  | Приседание |
| 11 | Футбол. Удар по мячу серединой лба. |  |  | Приседание |
| 12 | Футбол. Остановка мяча подошвой. |  |  | Приседание |
| 13 | Футбол. **Контрольное** тестирование по футболу. Остановка мяча внутренней стороной стопы. |  |  | Отжимание |
| 14 | Кроссовая подготовка. Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег 700м. |  |  | Отжимание |
| 15 | Кроссовая подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. **Контроль** техника и тактик кроссового бега 1000м. (НРК). *Метание камня.* |  |  | Отжимание  . |
| 16 | Кроссовая подготовка. Восстановительный массаж. Кроссовый бег 1300м. *.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине. |
| 17 | Кроссовая подготовка. Составление плана занятий спортивной подготовкой. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 1500м. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине. |
| 18 | Кроссовая подготовка. Ступенчатое повышение нагрузок по циклам. Кроссовый бег 1500м.*.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине. |
| **II четверть** | | | | |
| 19 | Баскетбол. Значение, история возникновения и развития. Т. Б. по баскетболу. Повороты с мячом на месте. |  |  | Приседание. |
| 20 | Баскетбол. Бег с изменением направления. |  |  | Приседание |
| 21 | Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча. **Контрольное** тестирование по баскетболу. |  |  | Приседание |
| 22 | Баскетбол. Передача мяча при встречном движении. |  |  | Отжимание |
| 23 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу. |  |  | Отжимание |
| 24 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой сбоку. |  |  | Подтягивание |
| 25 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. **Контрольное** тестирование по баскетболу. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 26 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой в движении. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 27 | Гимнастика. Значение, история возникновения и развития гимнастики.  Т. Б. на занятиях по гимнастике. Акробатические комбинации. |  |  | Прыжки на скакалке |
| 28 | Гимнастика. Длинный кувырок с разбега. Акробатические комбинации. |  |  | Прыжки на скакалке |
| 29 | Гимнастика. Стойка на голове и руках. Акробатические комбинации. |  |  | Прыжки на скакалке. |
| 30 | Гимнастика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. **Контрольное** тестирование по ОФП |  |  | Отжимание с хлопками |
| 31 | Гимнастика. Примерные акробатические комбинации |  |  | Отжимание с хлопками |
| 32 | Гимнастика. **Контроль** техники выполнения акробатических комбинаций. |  |  | Отжимание с хлопками |
| **III четверть** | | | | |
| 33 | Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне. |  |  | Приседание с выпрыгиванием |
| 34 | Гимнастика. **Контроль** техники выполнения комбинаций на бревне. Комбинации на перекладине. |  |  | Приседание с выпрыгиванием |
| 35 | Гимнастика. Комбинации на гимн. мате |  |  | Приседание с выпрыгиванием. |
| 36 | Гимнастика. Ритмическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине.  . |
| 37 | Гимнастика. Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине. |
| 38 | Гимнастика. **Контроль** техники выполнения акробатических комбинаций. |  |  | Встречные махи. лёжа на спине |
| 39 | Баскетбол. Штрафной бросок. Вырывания и выбивания мяча. |  |  | Прыжки на скакалке |
| 40 | Баскетбол. **Контрольное** тестирование по баскетболу. Технические действия. |  |  | Прыжки на скакалке  . |
| 41 | Баскетбол. Совершенствование тактических действий. |  |  | Прыжки на скакалке |
| 42 | Волейбол. Т.Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передач разными способами. Учебная игра. |  |  | Отжимание |
| 43 | Волейбол. **Контрольное** тестирование по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками назад. |  |  | Отжимание |
| 44 | Волейбол. Совершенствование техники приёма мяча разными способами. |  |  | Отжимание |
| 45 | Волейбол. **Контрольное** тестирование по волейболу. Нападающий удар. |  |  | Приседание |
| 46 | Волейбол. Нападающий удар и блокирование. |  |  | Приседание |
| 47 | Волейбол. Тактические действия в нападении. |  |  | Приседание |
| 48 | Волейбол. Тактические действия в защите. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 49 | Волейбол. **Контрольное** тестирование по волейболу. Совершенствование технических и тактических действий в игре. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 50 | Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча разными способами. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине  . |
| 51 | Волейбол. **Контрольное** тестирование по волейболу. Совершенствование техники подач. |  |  | Прыжки на скакалке. |
| 52 | Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. |  |  | Прыжки на скакалке |
| **IV четверть** | | | | |
| 53 | Кроссовая подготовка. План тренировочного занятия. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 2000м. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине. |
| 54 | Кроссовая подготовка. Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 1000м. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине. |
| 55 | Кроссовая подготовка. Индивидуальные особенности при составлении планов занятий. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 1000м. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине. |
| 56 | Кроссовая подготовка. Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Кроссовый бег 1000м |  |  | Приседание с выпрыгиванием |
| 57 | Кроссовая подготовка. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 1000м.  (НРК). *Метание камня.* |  |  | Приседание с выпрыгиванием. |
| 58 | Футбол. Т.Б. на занятиях по футболу. Остановка опускающегося мяча. |  |  | Приседание с выпрыгиванием |
| 59 | Футбол. Остановка мяча грудью. **Контрольное** тестирование по футболу. |  |  | Отжимание  . |
| 60 | Футбол. Отбор мяча подкатом. |  |  | Отжимание |
| 61 | Футбол. Специальная физическая подготовка футболиста. **Контрольное** тестирование по футболу. |  |  | Отжимание. |
| 62 | Футбол. Совершенствование технических и тактических действий. |  |  | Прыжки на скакалке |
| 63 | Л./А. Техника прыжка в высоту с разбега. |  |  | Прыжки на скакалке |
| 64 | Л./А. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  | Прыжки на скакалке |
| 65 | Л./А. **Контроль** техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 66 | Л./А. Метание малого мяча на дальность. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине  . |
| 67 | Л./А. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 68 | Л./А. **Контроль** техники метания малого мяча на дальность. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине.  . |
| **всего 68** | | | | |

**4. 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 |

**5. 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 Ашибоков 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.

Автор В. И. Ковалько.

.