

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД**  
**МКОУ «ГЕДЖУХСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>
Заместитель директора по УВР	Директор школы
Баширов М. М.	Бebetов И. А.
29.08.2017 г.	Протокол № ____ от 30.08.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному курсу**  
**физическая культура**  
**8 класс**

Рассмотрено на заседании  
ШМО труд, физическая  
культура, музыка  
Руководитель ШМО  
Магомедов А.А.  
Протокол № \_\_\_\_ от 28.08.2014 г.

**УЧИТЕЛЬ**  
Ашурбеков Муса Рабаданович

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получат возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с

культурными образцами и эстетическими канонами  
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

### **Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

### Содержание учебного предмета, курса

#### Распределение программного материала.

Разделы программы				8 класс	
<b>Знания о физической культуре</b>					
История физической культуры Базовые понятия физической культуры.	<b>В процессе урока в течение учебного года</b>				

Физическая культура человека.	
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	<b>В процессе урока в течение учебного года</b>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>В процессе урока в течение учебного года</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Легкая атлетика	<b>12</b>
Гимнастика с основами акробатики	<b>24</b>
Спортивные игры	<b>46</b>
Кроссовая подготовка	<b>20</b>
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>

*Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики.*

## **8 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и

положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы физкультурной деятельности**

**Организация здорового образа жизни.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы дыхательной гимнастики. *Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки и укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами с учетом индивидуальных особенностей физического развития.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Общеразвивающая направленность.** Гимнастика с основами акробатики. *Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лёжа. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприсед; произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 -100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись.*

*Упражнения общей физической подготовки.*

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в

вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

**Соревновательная направленность.** Гимнастика с основами акробатики. 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 вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок

вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. *Комбинации из стилизованных общеразвивающих и акробатических упражнений (девочки) с элементами хореографии(основные позиции рук в сочетании с движениями туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок шагом; кувырок вперед и назад в группировке; равновесие на одной ноге).*

Прикладные упражнения. *Передвижения по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствия - прыжки боком через гимнастическую скамейку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте).Лазанье по канату в три и два приема на высоту до 3м. Упражнения специальной физической и технической подготовки.*

Легкая атлетика. *Техника низкого и высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 метров). Челночный бег 4х9 метров. Упражнения специальной физической и технической подготовки.*

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой» и «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность

дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. 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. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. 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 подача через сетку; *верхний, нижний прием и передачи мяча в парах* (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. *Игра с элементами волейбола.* Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Вариативная часть.** *Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта (лапта). Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ 8 КЛАСС

1 ЧЕТВТЬ

	Дата	Тема урока	Кол. часов
Сентябрь		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
	4-5	1. Кроссовая подготовка 400м	2
	6-11	2. Кроссовая подготовка 800м	2
	12-13	3. Кроссовая подготовка 1200м	2
	18-19	4. Кроссовая подготовка 1600м	2
	20-25	5. Кроссовая подготовка 2000м	2
	26-27	6. Бег 30 м	2
	2-3	7. Бег 60м	2
	4-9	8. Прыжки в длину с места	2
	10-11	9. Челночный бег 6х10	2
16-17	10. Метание гранаты 500гр.	2	
Октябрь	18-23	<b>СПОРТ-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	
	24-25	1. Волейбол	2
	30-	2. Баскетбол	2
			24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

8 КЛАСС 2 ЧЕТВЕРТЬ

	Дата	Тема урока	Кол. часов
		<b>ГИМНАСТИКА</b>	
Ноябрь	13-14	1. Подтягивание на перекладине	2
	15-20	2. Отжимание от пола	2
	21-22	3. Наклоны с прямыми ногами	2
	27-28	4. Поднимание ног до 90 градусов	2
	29-4	5. Поднимание туловища за 30сек.	2
	5-6	6. Вис на перекладине	2
	11-12	7. Удержание ног под углом 90 гр.	2
Декабрь	13-18	8. Отжимание в упоре на брусьях	2
	19-20	9. Лазанье по канату	2
	25-26	10. Кувырки вперед и назад слитно	2
	27	11. Длинный кувырок с разбега	2
		12. Подъем переворотом махом и силой	2
			24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

8 КЛАСС 3 ЧЕТВЕРТЬ

	Дата	Тема урока	Кол. часов
		<b>СПОРТ.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	
	2 неделя января	1. ВОЛЕЙБОЛ: прием подачи двумя руками снизу сверху	3
	3 неделя	2. Подача мяча снизу и сверху	2
		3. Передача мяча двумя руками снизу и сверху	2
	4 неделя	4. Верхняя прямая подача мяча	2
		5. Первая передача к сетке в зону3,вторая в зону4.2	2
	1 неделя февраля	6. Нападающий удар	3
		7. БАСКЕТБОЛ: штрафные броски	3
	2 неделя	8. Ведение мяча и бросок в корзину	3
	3 неделя	9. Передача и бросок мяча в кольцо в движении	2
	4 неделя	10.Ведение мяча правой и левой рукой	2
	1 неделя марта	11.Бросок мяча в кольцо с разных дистанций	2
	2 неделя	12.Передача мяча от груди двумя руками	2
	3 неделя	13.Передача мяча двумя руками отскоком от пола	2
			30

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

8 КЛАСС 4 ЧЕТВЕРТЬ

	Дата	Тема урока	Кол. часов
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
	1-2 неделя апреля	1. Бег 30 метров	2
		2. Бег 60 метров	2
	2-3 неделя	3. Кросс 400 метров	2
		4. Кросс 800 метров	2
	3 неделя	5. Кросс 1200 метров	2
		6. Кросс 1600 метров	2
	4 неделя	7. Кросс 2000 метров	2
		<b>СПОРТ. ПОДВИЖНЫЕ ИГР</b>	
	1-2-3 неделя мая	1. Футбол (мальчики)	4
		2. Перестрелки (девочки)	4
	4 неделя	3. Волейбол	2
			24

