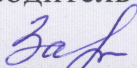


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области
МБОУ Чаинская СОШ Купинского района

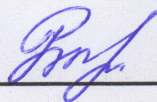
РАССМОТРЕНА
на методическом совете
МБОУ Чаинская СОШ
Руководитель ШМО



Закурдаева С.Д.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
УВР



Рубан Т.П.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ
Чаинская СОШ



Симроуд И.В.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
8 класс

Составил: Герасимов А.П.

Содержание учебного курса 8 класса.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Третий час в неделю реализован во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей (модули, используемые для обучения - шахматы, теннис, ОФП).

Годовое тематическое планирование учебного материала по физической культуре в 8 классе (двухчасовое)

№ п/п	Темы.	Количество часов	Календарные сроки
1	Легкая атлетика	10	1-5 неделя
2	Спортивные игры. Волейбол.	14	6-12 неделя
3	Лыжная подготовка	6	13-15 неделя
4	Баскетбол	18	16-24 неделя
5	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	4	25-26 неделя
6	Гимнастика	10	27-31 неделя
7	Футбол с элементами легкой атлетики	6	32-34 неделя
	Итого:	68	

№ п/п	Раз-дел	Тема урока	Сро-ки	Деятельность	Материально-техническая база
1	легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Метание малого мяча по коридору.	1 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре	Беговая дорожка, прыжковая яма с песком, малые мячи для метаний, футбольные мячи, секундомер, свисток.
2		Бег на средние дистанции с околосоревновательной скоростью. Прыжки со скакалкой. Лабиринт.		Разминка, повторение техники высокого старта, прыжковая подготовка.	
3		400 и 600 м на результат. Челночный бег: 3х10. Метание малого мяча.	2 неделя	Сдача контрольных нормативов, метание мяча.	

4		Прыжки со скакалкой (увелич. темп) Прыжок в длину. Челночный бег: 3х20м.	3 неделя	Выполнение прыжковых упражнений, челночный бег.	
5		Кроссовая подготовка. Элементы полосы препятствий. Повторный бег.		Повторный бег, полоса препятствий.	
6		Прыжок в длину на результат. Упражнения в метании мяча. Бег в медленном темпе.		Кроссовая подготовка, прыжки в длину.	
7		Эстафета с преодолением препятствий. Кроссовая пробежка: девочки 600м., мальчики 800 м.	4 неделя	Кроссовая подготовка, эстафеты.	
8		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Кроссовая пробежка.		Прыжковая и кроссовая подготовка.	
9		Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег: сх10, 3х20м.	5 неделя	Прыжки в длину на результат, челночный бег.	
10		Эстафетный бег: 4х100, 4х200м. Прыжок в длину с места.		Сдача контрольных нормативов.	
11	Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила игры в волейбол.	6 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Волейбольная площадка, сетка, свисток, волейбольные мячи.
12		Прием мяча снизу двумя руками и одной в падении. Нижняя прямая подача.		Повторение нижней прямой подачи, передачи мяча.	
13		Передача мяча сверху двумя руками через сетку (работа в парах). Учебная игра, мяч сводится в игру верхней передачей из зоны № 6.	7 неделя	Подачи и передачи мяча, учебная игра.	
14		Перемещения игроков. Передачи мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача		Подачи и передачи мяча.	
15		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Подача на точность. Игра – соревнование.	8 неделя	Подачи, передачи, игра-соревнование.	
16		Нижняя боковая подача в парах через сетку. Передача мяча над собой. Отбивка мяча кулаком через сетку.		Подачи, передачи мяча.	
17		Передача сверху двумя руками через сетку, отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра с применением ранее изученных приемов.	9 неделя	Передачи мяча, тактическая подготовка.	
18		Изучение верхней прямой подачи и ее прием снизу двумя руками.		Изучение верхней подачи и ее прием.	
19		Нижняя прямая и боковая на точность в заднюю зону. Передача мяча двумя руками сверху за спину.	10 неделя	Подачи на точность, передача мяча за спину.	
20		Передачи мяча в парах и тройках. Выполнение подач на точность. Учебная игра.		Подачи на точность, передачи.	

21	Лыжная подготовка	Выполнение упражнений на укрепление пальцев рук. Прыжковая подготовка. Учебная игра.	11 неделя	Прыжковая и силовая подготовка.	
22		Выполнение ранее изученных подач на точность. Передача мяча после подачи в зоны № 2, 3, 4.		Подачи, передачи мяча на точность.	
23		Последовательность передач после приема подачи в зону № 3, № 2, № 4. Учебная игра.	12 неделя	Последовательность передач, учебная игра.	
24		Подведение итогов. Оценка учащихся во взаимодействии в двухсторонней игре.		Урок -закрепление, контрольная работа.	
25	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила соревнований.	13 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись теоретических сведений.	Лыжи в комплекте с ботинками, лыжные палки, секундомер, лыжная беговая дорожка.
26		Повтор попеременного двухшажного хода, мальчики 3.5 км, девочки 2,5 км		Изучение правил гонок, передвижение по дистанции.	
27		Попеременные ходы. Спуски с горы. Преодоление уступов мальчики 4 км., девочки 3 км.	14 неделя	Отработка лыжных ходов, прохождение дистанций.	
28		Правила соревнований по лыжным гонкам. Переход от попеременных к одновременным ходам мальчики 4 км, девочки 3 км.		Прохождение дистанций.	
29		Применение лыжных мазей. Поворот «плугом», мальчики 3х1 км., девочки 3х500м.	15 неделя	Перемещение на лыжах по коротким дистанциям, корректировка ошибок.	
30		Подведение итогов занятий лыжной подготовкой. Исправление ошибок. Поощрение лучших учащихся.		Проверка лыжных ходов, игра-соревнование.	
31	Баскетбол.	Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Влияние занятий спортивных игр на организм.	16 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, мячи, свисток.
32		Бросок одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча. Учебная игра.		Ведение мяча. Повторение техники и тактики игры.	
33		Система ведения игры в нападении. Эстафета с броском по кольцу с близкого расстояния.	17 неделя	Повторение техники игры, ведение мяча с броском по кольцу.	
34		Борьба за мяч отскочившего от щита. Правильный выбор позиции. Штрафной бросок.		Борьба за отскок, выбор позиции, штрафной бросок.	
35		Броски со средней дистанции. Упражнения у гимнастической скамейки. Учебная игра 5х5.	18 неделя	Силовые упражнения, учебная игра.	
36		Ведение мяча при сближении с противником выбивание и вырывание мяча. Личная защита.		Ведение мяча и система защиты.	
37		Личная система защиты. Упражнения с набивными мячами. Броски с близкого	19 неделя	Бросковая и силовая подготовка.	

		расстояния. Учебная игра.			
38		Бросок мяча в прыжке после отскока от щита. Учебная игра 5х5. Личная защита по всей площади.		Изучение бросков, передачи мяча. Тактическая подготовка.	
39		Управление в быстром прорыве. Прыжковая подготовка. Упражнения на осанку. Штрафной бросок.	20 неделя	Прыжковая подготовка, штрафной бросок.	
40		Подвижная игра «Борьба за мяч». Малый баскетбол.		Проверка игровых параметров.	
41		Тактические действия в нападении и защите. Повторение передач мяча в парах. Учебная игра.	21 неделя	Передачи мяча, тактическая подготовка.	
42		Бросок по кольцу с двух шагов из под щита. Взаимодействие игроков. Штрафной бросок.		Бросковая подготовка, взаимодействие игроков.	
43		Оценка активности игровых действий в нападении и защите. Штрафной бросок.	22 неделя	Проверка игровых параметров, штрафной бросок.	
44		Личная система защиты. Упражнения с набивными мячами. Броски с близкого расстояния. Учебная игра.		Техника и тактика игры. Бросковая подготовка.	
45		Быстрый прорыв с броском. Учебная игра.	23 неделя	Проверка игровых параметров, учебная игра.	
46		Штрафной бросок. Броски со средней дистанции. Выполнение технических приемов в нападении и защите. Учебная игра.		Техника нападения и защиты, бросковая подготовка.	
47		Тактические действия в нападении и защите. Повторение передач мяча в парах. Учебная игра.	24 неделя	Проверка основных технических элементов, учебная игра.	
48		Подведение итогов. Взаимодействие игроков в учебной игре 5х5		Подведение итогов занятий. Проверка игровых параметров.	
49	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Правила проведения соревнований.	25 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Сектор для прыжков в высоту, гимнастические маты.
50		Подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление (выполнение на небольшой высоте).		Изучение элементов прыжка.	
51		Учебные прыжки способом «перешагивание». Корректировка ошибок. Увеличение высоты.	26 неделя	О.Ф.П. Выполнение учебных прыжков.	
52		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат		Закрепление элементов прыжка.	
53	АСТИК	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Влияние занятий на организм человека.	27 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	ый зал, гимнастические снаряды, скакалки, гимнастические

54		Комплекс утренней гимнастики. Подъем махом вперед в сед. Ноги врозь (бр.) Упор углом, кувырок назад. Координационные движения		Повторение гимнастических элементов.	
55		Развитие силовых качеств. Подъем переворотом. Вольные упражнения. Прыжки со скакалкой.	28 неделя	Упражнения на снарядах, вольные упражнения.	
56		Комбинация на брусьях. Лазанье по канату. Размахивание в Виле на кольцах.		Силовые упражнения, комбинации на снарядах.	
57		Отжимание от пола, скамейки. Лазанье по канату. Упражнения на осанку. Опорный прыжок (оценка)	29 неделя	Опорный прыжок. Силовые упражнения.	
58		Лазанье по канату в два приема (оценка) Прыжки со скакалкой. Упражнения на осанку.		Прыжковая подготовка, упражнения на осанку.	
59		Вольные упражнения (оценка) Комбинация на брусьях. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	30 неделя	Силовые упражнения, комбинации на снарядах.	
60		Подъем переворотом. Стойка на голове и предплечьях. Длинный кувырок вперед через снаряд.		Вольные упражнения. Работа на снарядах.	
61		Вольные упражнения (оценка) Лазанье по канату. Опорный прыжок ноги вместе.	31 неделя	Кувырки. Опорный прыжок.	
62		Подведение итогов. Выполнение комбинаций на снарядах на оценку		Комбинации на снарядах. Силовая подготовка.	
63	Футбол с элементами легкой атлетики.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила игры в футбол.	32 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Беговая дорожка, площадка для игры в футбол, футбольные мячи, секундомер, свисток.
64		Удар по мячу (передней частью подъема, внутренней частью стопы) на месте и по летящему мячу.		Удары по мячу, обводка.	
65		Передачи мяча во встречных колоннах. Обводка. Удар по воротам. Учебная игра.	33 неделя	Передачи мяча. Удары по воротам.	
66		Учебная игра в футбол. Проверка игровых параметров.		Проверка технической подготовки.	
67		Совершенствование ударов по мячу. Удар по воротам с 11 метров. Тактическая подготовка.	34 неделя	Тактическая подготовка. Удары по мячу.	
68		Подведение итогов занятий. Кроссовая подготовка.		Удар по воротам, передачи, проверка игровых действий.	