**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**
**ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ КОТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**
**МБОУ СШ № 6 г. Котово**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| на заседании КФД | зам.директора по УВР | директор |
| Джусова Т.В. | Потемкина О.В. | Гаджирамазанова О.С. |
| протокол № 1 | | Приказ № 98-од |
| от «31» августа 2026 г. | | от «31» августа 2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
**учебного предмета «Физическая культура»**
для обучающихся 8 классов
(учитель Глухов Д.Р.)

г. Котово, 2026

## Пояснительная записка

Рабочая программа курсу « Физическая культура» для учащихся 8 класса разработана в соответствии с требованиями компонента федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

-с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

-учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

-с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011 г.);

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.

Для прохождения программы в основной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М.:Просвещение,2008.

**Цель**: формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

**Задачи**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными вилами спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Объем программы

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса рассчитана на 68 часов: 2 часа в неделю, 34 учебных недели.

Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов. В соответствии с системно-деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии игровой деятельности, информационно-коммуникационные технологии, технология уровневой дифференциации, групповые способы обучения и др.

Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля являются устный и письменный опросы, тестирование. Промежуточная аттестация запланирована в форме тестирования.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО:

*Личностные:*

-наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

-наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

-наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

-наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-наличие этических качеств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-установка на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные:*

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

-умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результат,

- умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение определять общую цель и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные:**

**Требования к уровню подготовки учащихся за курс 8 класса**

В результате изучения физической культуры в 8 классе учащийся должен знать и понимать:

-исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

-основные показатели физического развития;

-правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. **Уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

-владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные:**

**Требования к уровню подготовки учащихся за курс 8 класса.**

В результате изучения физической культуры в 8 классе учащийся должен знать и понимать:

-исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

-основные показатели физического развития;

- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

**уметь:**

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Содержание учебного предмета

### Тема 1. 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).

**Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой*. 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 (подвижных перемен). 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.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*. 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.

**Тема 3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

**Тема 4. 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. Упражнения на перекладине: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (мальчики)', смешанные висы; подтягивание в висе лежа (девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)-, упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

*К.Р. Сдача контрольных нормативов.*

**Тема 5. Легкая атлетика.** Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

*К.Р. Сдача контрольных нормативов*.

**Тема 6. Спортивные игры Баскетбол.**

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини - баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. 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). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Тема 7. Лыжная подготовка** Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Передвижение на лыжах 3 км.

**4. Тематическое планирование**

| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|---|---|---|
| | | **8** |
| **1** | **Базовая часть** | **48** |
| | Основы знаний | **В процессе урока** |
| | Легкая атлетика | 16 |
| | Гимнастика | 14 |
| | Спортивные игры | 18 |
| **2** | **Вариативная часть** | **54** |
| | Лыжная подготовка | 20 |
| | **Всего** | **68** |

**5. Календарно- тематическое планирование**

| № п\п | Кол-во часов | Тема уроков | План | Факт. |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики | | |
| 2 | 1 | Низкий старт | | |
| 3 | 1 | Бег 60 м | | |
| 4 | 1 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги | | |
| 5 | 1 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги | | |
| 6 | 1 | Метание мяча 150 г на дальность | | |
| 7 | 1 | Метание мяча 150 г на дальность | | |
| 8 | 1 | Кросс 2000 м | | |
| 9 | 1 | Техника безопасности на уроках баскетбола | | |
| 10 | 1 | Ловля и передачи мяча | | |
| 11 | 1 | Ведение мяча | | |
| 12 | 1 | Броски мяча в кольцо после ведения | | |
| 13 | 1 | Вырывание и выбивание мяча | | |
| 14 | 1 | Тактика игры в защите | | |
| 15 | 1 | Тактика игры в нападении | | |
| 16 | 1 | Учебная игра 5х5 | | |
| 17 | 1 | Учебная игра 5х5 | | |
| 18 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики | | |
| 19 | 1 | Юноши: длинный кувырок прыжком с места<br>Девушки: кувырок назад в полушпагат | | |
| 20 | 1 | Юноши: стойка на голове и руках<br>Девушки: с моста переход на одно колено | | |
| 21 | 1 | Кувырки вперед и назад | | |
| 22 | 1 | Акробатическая комбинация | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 23 | 1 | Перекладина, брусья<br>Юноши: переворот в упор толчком двух ног<br>Девушки: прыжок в упор и опускание в упор присев | | |
| 24 | 1 | Юноши: вис на подколенках, опускание в упор присев<br>Девушки: переворот в упор махом и толчком | | |
| 25 | 1 | Соскок перемахом одной ноги | | |
| 26 | 1 | Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов | | |
| 27 | 1 | Опорный прыжок через козла<br>Юноши согнув ноги<br>Девушки ноги врозь | | |
| 28 | 1 | Опорный прыжок через козла<br>Юноши согнув ноги<br>Девушки ноги врозь | | |
| 29 | 1 | Опорный прыжок через козла<br>Юноши согнув ноги<br>Девушки ноги врозь | | |
| 30 | 1 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | | |
| 31 | 1 | Наклон вперед из положения стоя | | |
| 32 | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | | |
| 33 | 1 | Попеременный двухшажный ход | | |
| 34 | 1 | Попеременный двухшажный ход | | |
| 35 | 1 | Одновременный двухшажный ход | | |
| 36 | 1 | Одновременный двухшажный ход | | |
| 37 | 1 | Одновременный одношажный ход | | |
| 38 | 1 | Одновременный одношажный ход | | |
| 39 | 1 | Одновременный бесшажный ход | | |
| 40 | 1 | Одновременный бесшажный ход | | |
| 41 | 1 | Одновременный двухшажный коньковый ход | | |
| 42 | 1 | Одновременный двухшажный коньковый ход | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 43 | 1 | Одновременный одношажный коньковый ход | | |
| 44 | 1 | Одновременный одношажный коньковый ход | | |
| 45 | 1 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке | | |
| 46 | 1 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке | | |
| 47 | 1 | Подъем скользящим шагом | | |
| 48 | 1 | Подъем скользящим шагом | | |
| 49 | 1 | Торможение плугом | | |
| 50 | 1 | Поворот плугом, переступанием | | |
| 51 | 1 | Лыжные гонки на 3 км | | |
| 52 | 1 | Техника безопасности на уроках волейбола | | |
| 53 | 1 | Основная стойка, передвижение | | |
| 54 | 1 | Прямая нижняя подача через сетку | | |
| 55 | 1 | Прямая верхняя подача через сетку | | |
| 56 | 1 | Прием и передача мяча снизу | | |
| 57 | 1 | Прием и передача мяча сверху | | |
| 58 | 1 | Атакующий удар через сетку | | |
| 59 | 1 | Учебная игра | | |
| 60 | 1 | Учебная игра | | |
| 61 | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике | | |
| 62 | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | | |
| 63 | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | | |
| 64 | 1 | Низкий старт | | |
| 65 | 1 | Бег 60 м | | |
| 66 | 1 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги | | |
| 67 | 1 | Метание мяча 150 г на дальность | | |
| 68 | 1 | Кросс 2000м | | |

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплект.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов. Автор: Матвеев А. П. Москва «Просвещение» 2017г.
2. 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.
3. 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.
4. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва «Вако» 2013г. Автор В. И. Ковалько.

Материально-техническое обеспечение.

1). Спортивный зал, раздевалки (мужская и женская)
2). Комната для хранения инвентаря и оборудования.
3). Кабинет учителя.
4). Спортивная площадка: баскетбольная площадка, волейбольная площадка, футбольная площадка, прыжковые ямы, круговая беговая дорожка, прямая беговая дорожка.
5). Мини футбольная площадка.

Инвентарь.

1). Канат для лазания. – 2 шт.
2). Стол теннисный – 2 комплекта.
3). Скамейка гимнастическая – 6 шт.
4). Маты гимнастические – 10 шт.
5). Мячи гимнастические большие – 4 шт.
6). Ракетки для настольного тенниса – 2 пар.
7). Сетки для настольного тенниса – 2 шт.
8). Шахматы – 10 комплектов.
9). Мяч набивной 1кг. – 2 шт.
10). Мяч набивной 2кг. – 2 шт.
11). Мяч набивной 3кг. – 2 шт.
12). Малый мяч для метания – 10 шт.
13). Обруч гимнастический – 8 шт.
14). Мяч баскетбольный – 15 шт.
15). Мяч футбольный – 20 шт.
16). Мяч волейбольный – 10 шт.