

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МО "Майнский район"

МОУ "Абрамовская СШ

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол №__от ____
Руководитель МО
_____/Землянова Н.И. /

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____/Землянова Н.И./

Утверждено
Директор школы
_____/Бурматина/
Приказ №__от ____г

МКОУ «Абрамовская сш»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 8

Уровень общего образования: основная школа

Учитель: Вахонина В.В.

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год, в неделю 3 часа
Планирование составлено на основе авторской программы В.И.Ляха Учебник: физическая культура 5-9 классы В.И. Лях.: Просвещение 2014г.

Рабочую программу составила: _____ Вахонина Виктория Викторовна.

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса ФГОС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Дата фактического проведения
Лёгкая атлетика.				
1	Инструктаж по ТБ. Страницы истории. Первая помощь при травмах. Обучение технике бега с низкого старта и стартового разбега до 70м. Развитие скоростных способностей.	1		
2	Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Челночный бег 3х10м.	1		
3	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Развитие скоростных способностей. Контроль результата в беге на 30м.	1		
4	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Развитие скоростных способностей. Контроль результата в беге на 60м (ГТО).	1		
5	Обучение технике прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
6	Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль результата в прыжках в длину с места. (ГТО)	1		
7	Контроль результата в прыжках в длину с 11-13 шагов разбега. (ГТО)	1		
8	Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс ГТО).	1		
9	Контроль результата в метаниях м/мяча весом 150 г на дальность.	1		

	(ГТО)			
10	Совершенствование техники длительного бега. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
11	Совершенствование техники длительного бега до 3км без учёта времени (ГТО). Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
12	Контроль результата в беге на 2000м. (ГТО)	1		
13	Контроль результата в бега в 6-ти минутного бег.	1		
14	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Правила соревнований.	1		
15	Техника передачи эстафетной палочки. Круговые эстафеты.	1		
Баскетбол				
16	Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
17	Совершенствование ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.	1		
18	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	1		
19	Совершенствование техники бросков одной и двумя руками с места и в движении.	1		
20	Комбинация на совершенствование техники из освоенных элементов перемещений, ловли и передач и бросков мяча.	1		
21	Контроль над выполнением комбинации на технику перемещений, ловли, передач и бросков мяча.	1		
22	Обучение нападению быстрым прорывом (3:2).	1		
23	Обучение тактике позиционного нападения и личной защите (2:2; 3:3 на одну корзину).	1		
24	Обучение взаимодействию двух игроков в нападении и защите через	1		

	«заслон».			
25	Закрепление тактики нападения и защиты.	1		
26	Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание, выбивание, перехват мяча. Ловли, передач и бросков мяча.	1		
27	Контроль над точностью бросков с пяти точек.	1		
28	Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом.	1		
29	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1		
30	Развитие психомоторных способностей в учебной игре по упрощённым правилам.	1		
Гимнастика				
31	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Обучение строевым упражнениям: команда «Прямо!», повороты в движении.	1		
32	Строевые приёмы («Прямо!», «Повороты в движении направо, налево «Полный шаг!», Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
33	Строевые упражнения. Обучение кувырку назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад (д).	1		
34	Развитие гибкости, координационных способностей. Закрепление кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад (д).	1		
35	Совершенствование кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад (д). Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (ГТО).	1		
36	Контроль техники выполнения элементов акробатики.	1		
37	Развитие основных физических способностей. Круговая тренировка.	1		

38	Обучение опорному прыжку через козла (в длину) согнув ноги врозь (выс.-110см). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей.	1		
39	Закрепление опорного прыжка через козла (в длину) согнув ноги врозь (выс.-110см). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей.	1		
40	Совершенствование опорного прыжка через козла. (выс.-110см).	1		
41	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	1		
42	Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа на полу. (ГТО).	1		
43	Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения на гимнастическом скамейке, стенке.	1		
44	Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения на гимнастическом скамейке, стенке	1		
45	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1		
Лыжная подготовка				
46	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники ходов изученных ранее.	1		
47	Обучение технике одновременно одношажному ходу (стартовый вариант).	1		
48	Закрепление техники одновременно одношажного хода (стартовый вариант).	1		
49	Совершенствование техники одновременно одношажного хода (стартовый вариант).	1		
50	Контроль техники одновременно одношажного хода (стартовый вариант).	1		

51	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов, спусков и подъёмов.	1		
52	Обучение технике конькового хода.	1		
53	Закрепление техники конькового хода.	1		
54	Совершенствование техники конькового хода.	1		
55	Контроль техники конькового хода.	1		
56	Обучение технике торможения и поворота «плугом».	1		
57	Закрепление техники торможения и поворота «плугом».	1		
58	Совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	1		
59	Контроль техники торможения и поворота «плугом».	1		
60	Совершенствование подъёмов, спусков и ходов изученных ранее.	1		
61	Совершенствование подъёмов, спусков и ходов изученных ранее	1		
62	Развитие скоростных и координационных способностей в играх на лыжах.	1		
63	Преодоление дистанции 3км с учётом времени (ГТО).	1		
64	Прохождение дистанции до 5км без учёта времени.	1		
Спортивные игры. Волейбол.				
65	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. Совершенствование техники передвижений. Передач мяча двумя руками на месте, над собой, через сетку.	1		
66	Обучение технике передач мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
67	Закрепление техники передач мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
68	Обучение технике нижней прямой подачи с зоны подач, приёму подачи.	1		
69	Закрепление техники нижней прямой подачи с зоны подач, приёму подачи.	1		

70	Совершенствование техники передач мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём мяча.	1		
71	Контроль техники выполнения передач над собой (кол-во раз).	1		
72	Контроль техники выполнения нижней прямой подачи через сетку (кол-во попаданий из 5 раз). Совершенствование тактики игры по упрощённым правилам.	1		
73	Совершенствование тактики игры по упрощённым правилам.	1		
74	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1		
76	Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача мяча.	1		
77	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		
79	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
80	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		
81	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1		
Лёгкая атлетика				
82	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1		
83	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1		
84	Прыжок в высоту способом - «перешагивания»	1		
85	Прыжок в высоту способом «перешагивания» на оценку.	1		
86	Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Челночный бег 3х10м.	1		
87	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Развитие скоростных способностей. Контроль результата в беге на 30м.	1		

88	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Развитие скоростных способностей. Контроль результата в беге на 60м (ГТО).	1		
89	Обучение технике прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
90	Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль результата в прыжках в длину с места. (ГТО)	1		
91	Контроль результата в прыжках в длину с 11-13 шагов разбега. (ГТО)	1		
92	Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс ГТО).	1		
93	Контроль результата в метаниях м/мяча весом 150 г на дальность. (ГТО)	1		
94	Совершенствование техники длительного бега. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
95	Совершенствование техники длительного бега до 3км без учёта времени (ГТО). Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
96	Контроль результата в беге на 2000м. (ГТО)	1		
97	Контроль результата в беге в 6-ти минутного бег.			
98	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Правила соревнований.			
99	резерв			
100	резерв			
101	резерв			
102	резерв			