



### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 8 класс составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями, внесенными приказом от 31.12.15 г. № 1577), программы «Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И.Лях. Допущено Министерством образования РФ, М., «Просвещение», 2014г. Является частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани.

**Учебник:** Физическая культура. 5-9 классы. Авторы: Лях В.И. Издательство «Просвещение», 2015 год.

Указанный учебник входит в Федеральный перечень учебников, рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации, соответствует ФГОС основного общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

В 8 классе обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с нарушением психофизического развития, нуждающиеся в специальном (коррекционном) обучении и воспитании. Физическая культура (адаптированная) способствует улучшению здоровья и физического развития учащихся, направлена на достижение максимального эффекта в реализации имеющихся у ребёнка возможностей в соответствии с психофизиологическими особенностями возраста и с учётом индивидуального развития ребёнка.

В тематическом планировании \* обозначены планируемые предметные результаты для детей с ОВЗ.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся смогут (научаться) научиться	Обучающиеся получают возможность научиться (повышенный уровень)
<b>Личностные УУД</b>	
<p>в области физической культуры, обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• накапливать необходимые знания, умения в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;</li> <li>• ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывать внутреннюю позицию школьника;</li> <li>• ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</li> </ul>	<p>в области физической культуры, обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать мотивы учебной деятельности;</li> <li>• обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развивать самостоятельность при принятии собственных решений;</li> <li>• соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; помогать друг другу и учителю;</li> <li>• поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;</li> <li>• проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;</li> <li>• формировать положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью;</li> <li>• проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</li> </ul>
<b>Метапредметные УУД</b>	
<p>в области физической культуры-обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать общие приёмы решения поставленных задач;</li> <li>• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</li> </ul>	<p>в области физической культуры-обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда;</li> </ul>

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- использовать речь для регуляции своего действия; формировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей.
- Задавать вопросы, обращаются за помощью;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- характеризовать действия, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществлять логические действия

- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; формулировать собственное мнение и позицию, использовать речь для регуляции своего действия;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом;
- конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### Предметные УУД

в области физической культуры-обучающиеся научатся:

- соблюдать правила безопасного поведения на уроке;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;
- выполнять упражнения по образцу учителя;
- понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья.

в области физической культуры-обучающиеся получат возможность научиться:

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования

закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

### Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Естественные основы, социально-психологические основы, культурно-исторические основы; приёмы закаливания, способы самоконтроля.	В процессе урока
2	Спортивные игры (баскетбол)  Волейбол	Обучение технике игры, технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Игровые упражнения. Обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия( с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Стойки и перемещения игрока. Освоение техники приёмов и подач мяча	12ч.  27 ч.
3	Гимнастика с основами(элементами) акробатики	Более сложные упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами(набивными мячами, скакалками, обручами),акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	21ч.
4	Лыжная подготовка	Освоение техники способов передвижения на лыжах(лыжных ходов).Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом".Повороты переступанием.	12ч.
5	Лёгкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега,	30ч.

		метанию.	
			<b>Итого 102 ч</b>

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы.  
8 класс.**

№	Дата	Элементы содержания	Кол-во часов	Планируемые предметные результаты
<b>Лёгкая атлетика – 15ч</b>				
1		Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
2		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
3		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
4		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)

				* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
5		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
6		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) (на результат) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
7		Прыжок в длину Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
8		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
9		Прыжок в длину Приземление. Метание мяча	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; (на результат) Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
10		Прыжок в длину на результат. Метания мяча с разбега	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча (на результат) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

11-14		Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Развитие выносливости. Метания мяча с разбега	4	Осваивают технику бега на дистанцию 2000 м
15		Бег (1500 м д.- 2000 м – м.). ОРУ.	1	Осваивают технику бега на 2000 м. (на результат) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
<b>Баскетбол-12ч</b>				
16		Инструктаж по ТБ. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в спортивных и подвижных играх. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
17		Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
18-20		Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	3	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
21-23		Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	3	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

24-26		Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	3	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
27		Учебная игра.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
<b>Гимнастика с элементами акробатики - 21ч.</b>				
28		Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
29-30		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	2	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
31-32		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

33		Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
34-35		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	2	Осваивают технику опорного прыжка * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
36-37		Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты	2	Осваивают технику опорного прыжка
38-40		Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно-силовых способностей	3	Осваивают технику опорного прыжка * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
41		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Осваивают технику опорного прыжка ( <i>на результат</i> ) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
42-45		Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема.	4	Осваивают технику акробатических упражнений * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
46-48		Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.	3	Осваивают технику акробатических упражнений ( <i>на результат</i> ) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

**Лыжная подготовка-12ч**

49		ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в лыжной подготовке. Технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
50		Техника одновременных ходов.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
51		Учёт: техника попеременного двухшажного хода. Торможение плугом, упором.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
52		Техника одновременного одношажного хода.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
53		Повторение Техника скольжения и Подвижные игры. Произвольное катание.	1	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
54		Учёт: техника одновременного одношажного хода. Коньковый ход.	1	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
55		Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

56		Спуски с горы с поворотами. Прохождение дистанции до 3,5км.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
57		Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Спуски и подъемы.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
58-60		Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	3	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
<b>Волейбол-27ч.</b>				
61		Инструктаж по ТБ Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
62		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
63		Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
64		Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя	1	Осваивают технику приёмов игры в

		прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
65-66		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
67-68		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
69-70		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
71-72		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
73-74		Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

75		Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
76-77		Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
78-79		Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
80-81		Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
82-83		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
84-85		Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные

				двигательные задачи.
86-87		Передача мяча в тройках после перемещения Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
<b>Легкая атлетика-15ч</b>				
88		Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
89		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80м). Специальные беговые упражнения.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
90		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
91		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции(70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
92		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80м). Эстафетный бег.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать

				с максимальной скоростью с низкого старта (60м) (на результат) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
93		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
94		Прыжок в длину Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
95		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
96		Прыжок в длину Приземление. Метание мяча	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; (на результат) Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
97		Прыжок в длину на результат. Метания мяча с разбега	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча(на результат) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
98-101		Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Развитие выносливости. Метания мяча с разбега	4	Осваивают технику бега на дистанцию 2000 м * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
102		Бег (1500 м д.- 2000 м – м.). ОРУ.	1	Бег 2000 м. (на результат)

