

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА:
На педагогическом совете
«27» августа 2022 г.
Протокол № 11



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

8 класс

Учитель физической культуры
Булдышкин Вячеслав Петрович

пос. Ульяново
2022

Тематический план физическая культура 8 класс

№ п/п	Название раздела	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Кол-во часов
1	Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологический, психологопедагогические, социальнокультурные и исторические основы	3
2	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	3
3	Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью -скорость	Развитие способностей физических качеств	
4	-сила		
5	-выносливость		
6	Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: -гимнастика, акробатика		17
7	-футбол		10
8	-баскетбол		10
9	-волейбол		12
10	-легкая атлетика		34
11	-плавание		12
12	Вариативная часть:		
13	-Легкая атлетика		
14	-волейбол		
15	Подведение итогов учебного года		1
16	Итого		102

Учебно-тематическое
планирование Физической культуре
8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	34
2	Спортивные игры	32
3	Плавание	12
4	Гимнастика	17
5	Вариативность	1
6	Теория	6
Всего	102 часа	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 9 КЛАССЕ (102 ЧАСА) Условные обозначения форм урока по физической
культуре

А)Тип урока

-вводные уроки (В.У.)

-уроки ознакомления с новым материалом (Н.У)

-смешанные уроки (См.У)

-учетные уроки (У.У.)

-уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.)

Б)Методы ведения урока

-фронтальный (Ф.М.)

-поточный (П.М.)

-посменный (Пс.М.)

-групповой (Г.М.)

-индивидуальный (И.М.)

ЖУР-журнал учета результатов; ОРУ- общеразвивающие упражнения; ТТД -тактико-технические действия; УП -пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК- основные физические качества; РКК- развитие координационных и кондиционных способностей, ДУ -двигательные умения и навыки

№ п/п	Колво часов	Разделы программы	Календарный срок изучения	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Тема урока	Формы контроля	Оснащенность урока
-------	-------------	-------------------	---------------------------	-----------	---	------------	----------------	--------------------

1	1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	сентябрь	В.У., Ф.М..	Основы безопасности, профилактика травматизма.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	Ф.М.	Инструкции и журнал по технике безопасности и.
2	1	ОРУ (выносливость)	сентябрь	С.У., Ф.М..	ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
3	1	ОРУ (скорость)	сентябрь	С,У,, П.М..	ОФК	Бег 30 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
4	1	Гимнастика	сентябрь	И.М., Н.У, С.У.	Двигательные действия и навыки	Подтягивание на перекладине.	Корректировка выполнения	Спортзал, перекладина
5	1	ОРУ	сентябрь	Г.М., С.У.	ОФК	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спорт площадка.
6	1	ОРУ	сентябрь	Г.М.,С.У.	ОФК	Бег 60 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
7	1	Легкая атлетика	сентябрь	См. М., Г.М.,	ДУ	Стартовое ускорение на 15 метров	Корректировка техники	Беговая дорожка

				Н.У.			старта бега	
8	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	С.У., Ф. М.	ОФК	Низкий старт	Корректировка техники старта бега	Беговая дорожка

9	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	С.У., Ф. М.	ОФК	Бег на 1000 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
10	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	Г.М.,С.У. У.У.	ОФК	Бег 60 метров	Фиксирован ие результата	Беговая дорожка, секундомер
11	1	Определение уровня ОФК гимнастика	сентябрь	У.У.	ОФК	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища	Фиксирован ие результата	Спортзал
12	1	Легкая атлетика	сентябрь	Г.М.	ДУ	Прыжки в длину	Корректировка выполнения упражнения	Прыжковая яма
13	1	ОРУ	сентябрь	С.У., Ф. М.	ОФК	Бег на 1000 метров	Фиксирован ие результата	Беговая дорожка
14	1	Футбол	сентябрь	П.М., См.У.	ДУ	ТБ.Стойки и перемещение футболиста.	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
15	1	Футбол	сентябрь	П.М., См.У.	ДУ	Удары по катящемуся мячу	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
16	1	Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	Остановка мяча стопой.	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
17	1	Плавание	октябрь	Г.У.	ОФК	ТБ Плавание кролем на груди	Корректировка техники плавания	Бассейн
18	1	Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	Штрафной удар	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
19		Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	Удар мяча головой	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
20	1	Футбол	октябрь	Г.М.,	ДУ	Двухсторонняя игра в	Фиксирован	Футбольное

				У.У.		футбол. Оценка..	ие результата.	поле, мячи.
--	--	--	--	------	--	------------------	-------------------	-------------

21	1	Футбол	октябрь	Г.М.	ДУ	Игра в футбол по правилам.	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
22	1	Плавание	октябрь	Г.У.	ОФК	ТБ Плавание кролем на груди 50 метров	Корректировка техники плавания	Бассейн
23	1	Баскетбол	ноябрь	С.У.	ОФК	Т.Б.Техника остановок и перемещений.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
24	1	Баскетбол	ноябрь	И.М., С.У.	ОФК	Штрафной бросок..	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
25	1	Плавание	октябрь	Г.У.	ОФК	ТБ Плавание кролем на груди 50 метров	Корректировка техники плавания	Бассейн
26	1	Баскетбол	ноябрь	Г.М., У.У.	ОФК	Двухсторонняя игра в баскетбол..	Корректировка игры	Спортзал, мячи
27	1	Легкая атлетика	ноябрь	Г.У., Н.У.	ОФК	Броски в кольцо с разных дистанций.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
28	1	Легкая атлетика	ноябрь	Г.У., Н.У.	ОФК	Игра в тройках в нападении.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
29	1	Легкая атлетика	ноябрь	Н.У. С.М.	ОФК	Бросок мяча одной рукой от плеча	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
30	1	Легкая атлетика	ноябрь	Г.У., Н.У. С.М.	ОФК	Бросок мяча в корзину с близкого расстояния	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
31	1	Плавание	ноябрь	Г.У.	ОФК	Плавание кролем на спине.	Корректировка техники плавания	Бассейн
32	1	Баскетбол	ноябрь		ДУ, ТТД	Игра в баскетбол по	Корректировка	Спортзал,

						основным правилам..	вка техники исполнения	мячи
33	1	Баскетбол	ноябрь	Г.У., И.М.	ДУ	Подвижные игры на базе баскетбола..	Корректиро вка техники исполнения	Спортзал, мячи
34	1	Плавание	ноябрь	Г.У.	ОФК	Плавание кролем на спине 25 метров	Корректиро вка техники плавания	Бассейн
35	1	Волейбол	ноябрь	И.М, Г.М., Н.У.	ДУ, ТТД	ТБ Игра «мяч через сетку»	Корректиро вка техники исполнения	Спортзал, мячи
36	1	Волейбол	ноябрь	И.М, Г.М.,	ДУ, ТТД	Перемещения и стойки.	Корректиро вка техники исполнения	Спортзал, мячи
37	1	Волейбол	ноябрь	И.М,	ДУ, ТТД	Передача мяча в прыжке через сетку	Корректиро вка техники исполнения	Спортзал, мячи
38	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М.	ДУ, ТТД	Передача мяча в прыжке	Корректиро вка техники исполнения	Спортзал, мячи
39	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М	ДУ, ТТД	Прямая верхняя подача	Корректиро вка техники исполнения	Спортзал, мячи
40	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М У.У.	ДУ, ТТД	Прямой нападающий удар	Фиксирован ие результата.	Спортзал, мячи
41	1	Плавание	декабрь	Г.У.	ОФК	Брасс 25 метров.	Корректиро вка техники плавания	Бассейн
42	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М	ДУ, ТТД	Планирующая подача	Корректиро вка техники исполнения	Спортзал, мячи

43	1	Легкая атлетика	декабрь	Г.М. У.М.	ДУ	Челночный бег 3*10 м.	Корректировка техники	Беговая дорожка,
				И.М.			бега	
44	1	Легкая атлетика	декабрь	Г.М. У.М. И.М. У.У.	ДУ	Челночный бег 3*10м.	Фиксирование результата	Беговая дорожка,
45	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М.	ДУ, ТТД	Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
46	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М. Н.У., У.У.	ДУ, ТТД	Комбинации и элементы. Прием, передача, удар	Фиксирование результата	Спортзал, мячи
47	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М. Н.У.	ДУ, ТТД	Игра в нападении в третьей зоне	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
48	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М.	ДУ, ТТД	Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
49	1	Волейбол	январь	И.М, Г.М.	ДУ, ТТД	Игра в защите.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
50	1	Волейбол	январь	И.М, Г.М. С.У. У.У.	ДУ, ТТД	Нападающий удар. зачет	Фиксирование результата.	Спортзал, мячи
51	1	Легкая атлетика	январь	Г.М. У.М. И.М.	ДУ	Тройной прыжок с места.	Корректировка техники прыжка	спортзал

52	1	Легкая атлетика	январь	Г.М. У.М. И.М.	ДУ	Челночный бег 3*10м. (3 повтор).	Корректировка техники бега	спортзал
53	1	ОЗ	январь	Г.М.	ФК человека и общества	Теория: «Рациональное питание»	Рассказ	УП
54	1	Легкая	январь	Г.М.	ДУ	Бег 6 минут	Корректировка	спортзал

		атлетика		У.М. И.М.			вка техники бега	
55	1	Плавание	январь	Г.У.	ОФК	Плавание кролем на спине 25 метров	Корректировка техники плавания	Бассейн
56	1	Легкая атлетика	январь	Г.М. У.М. И.М.	ДУ	Бег с препятствиями	Корректировка техники бега	спортзал
57	1	Легкая атлетика	январь	Г.М. У.М. И.М.	ДУ	Тройной прыжок с места.	Корректировка техники прыжка	спортзал
58	1	Легкая атлетика	январь	Г.М. У.М. И.М. У.У.	ДУ	Челночный бег 5*10м.	Фиксирование результата	спортзал
59	1	Плавание	январь	Г.У.	ОФК	Плавание кролем на груди 25 метров	Корректировка техники плавания	Бассейн
60	1	Гимнастика	февраль	И.М., Н.У, С.У.	Двигательные действия и навыки	Перестроение в колонны по 2,3,4.	Корректировка выполнения	Спортзал
61	1	Гимнастика	февраль	Н.У, С.У.	Двигательные действия и навыки	Подъем переворотом в упор.	Корректировка выполнения	Спортзал, перекладина

62	1	Гимнастика	февраль	И.М., Н.У, С.У.	Двигательные действия и навыки	Прыжок через козла.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, козел
63	1	Гимнастика	февраль	И.М., С.У.	Двигательные действия и навыки	Кувырок вперед-назад	Корректиро вка выполнения	Спортзал, маты
64	1	Гимнастика	февраль	И.М., Н.У, С.У. У.У.	Двигательные действия и навыки	Кувырок вперед в стойку на лопатки	Фиксирован ие результата	Спортзал, маты

65	1	Плавание	февраль	Г.М	ДУ	Брасс 25 метров	Корректиро вка техники плавания	Бассейн
66	1	Гимнастика	февраль	И.М., Н.У, С.У. У.У.	Двигательные действия и навыки	Перестроение. Зачет	Фиксирован ие результата	Спортзал, маты
67	1	Гимнастика	февраль	И.М., С.У.	Двигательные действия и навыки	Подъем переворотом в упор.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, маты
68	1	Плавание	февраль	Г.М	ДУ	Брасс 25 метров	Корректиро вка техники плавания	Бассейн
69	1	Гимнастика	февраль	И.М., Н.У, С.У.	Двигательные действия и навыки	Прыжок согнув ноги через козла.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, козел
70	1	Гимнастика	февраль	И.М., С.У.	Двигательные действия и навыки	Кувырок вперед-назад	Корректиро вка выполнения	Спортзал, маты
71	1	Гимнастика	февраль	И.М., С.У. У.У.	Двигательные действия и навыки	Стойка на лопатках. Зачет	Фиксирован ие результата.	Спортзал, маты

72	1	Гимнастика	март	И.М., С.У. Г.М.	Двигательные действия и навыки	Стойка на голове с помощью рук.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, маты
73	1	Гимнастика	март	И.М., С.У. Н.У.	Двигательные действия и навыки	Мост из положения стоя.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, маты
74	1	Гимнастика	март	Г.М.	Двигательные действия и навыки	Вольные упражнения под музыку.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, музыкальн ы й центр
75	1	Гимнастика	март	И.М., С.У.	Двигательные действия и навыки	Комплекс упражнений для мышц спины.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, маты

76	1	Гимнастика	март	И.М., С.У. С.М.	Двигательные действия и навыки	Выпрыгивание вверх из полуприсяда.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, маты
77	1	Гимнастика	март	И.М., С.У.	Двигательные действия и навыки	Захват рук и туловища	Корректиро вка выполнения	Спортзал, маты
78	1	Легкая атлетика	март	И.М., Н.У, С.У. У.М.	Двигательные действия и навыки	Прыжки с набивными мячами.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, мячи.
79	1	Легкая атлетика	март	И.М., С.У. У.М.	Двигательные действия и навыки	12 минутный равномерный бег	Корректиро вка выполнения	Спортзал,
80	1	Гимнастика	апрель	Н.У.,	ОФК	Игра на основе единоборств.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, маты
81	1	Гимнастика	апрель	И.М.	ОФК	Игра с набивными мячами.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, мячи.

82	1	ОЗ	апрель	Н.У., Г.М.	ФК человека и общества	Теория «Подготовка к туристическому походу»	Фронтальный опрос	спортзал
83	1	Подвижные игры	апрель	Г.М., С.У	ДУ и ТТД в спортивных играх	Игра «мяч с 4-х сторон»	Корректировка техники и тактики игры.	Спортзал, мячи.
84	1	Подвижные игры	апрель	Г.М., С.У	ДУ и ТТД в спортивных играх	Пионербол с элементами волейбола.	Корректировка техники и тактики игры.	Спортзал, мячи.
85	1	Подвижные игры	апрель	Г.М., С.У	ДУ и ТТД в спортивных играх	Баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка техники и тактики игры.	Спортзал, мячи.
86	1	Легкая	апрель	Ф.М.,	ОФК	Кроссовый бег без учета	Корректировка	Беговая

		атлетика		С.У.		времени.	вка техники бега.	дорожка.
87	1	Легкая атлетика	апрель	Ф.М., У.У.	ОФК	Бег 500 метров.	Корректировка техники бега.	Беговая дорожка, секундомер
88	1	Легкая атлетика	апрель	Г.М У.У.	ОФК	Бег 60 метров.	Корректировка техники бега.	Беговая дорожка, секундомер
89	1	Легкая атлетика	апрель	У.У.	ОФК	Бег 30 метров. Зачет	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер
90	1	Легкая атлетика	апрель	Г.М. Н.У.	ОФК	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	Корректировка техники	Прыжковая яма, рулетка
91	1	Легкая атлетика	Май	Г.М. С.У.	ОФК	Бег 1000 метров на время	Корректировка техники бега.	Беговая дорожка, секундомер.

92	1	Легкая атлетика	Май	П.М. С.У.	ОФК	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	Корректировка техники метания.	Стадион.
93	1	Плавание	май	Г.М У.У.	ДУ	Техника плавания кролем на спине (25 метров)	Фиксирован ие результатов	Бассейн
94	1	Плавание	май	Г.М У.У.	ДУ	Техника плавания кролем на спине (25 метров)	Фиксирован ие результатов	Бассейн
95	1	Легкая атлетика	Май	Г.М, У.У.	ДУ	Учетный урок бег на 60 метров.	Фиксирован ие результатов	Стадион, секундомер.
96	1	Легкая атлетика	Май	Г.М, У.У.	ДУ	Учетный урок бег на 30 метров.	Корректировка техники бега	Стадион, секундомер.
97	1	Гимнастика	Май	Г.М. С.У. У.У.	ДУ	Подтягивание на перекладине. Учетный урок.	Фиксирован ие результатов	Перекладина .
							.	
98	1	Гимнастика	Май	Г.М. С.У. У.У.	ДУ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учетный урок.	Фиксирован ие результатов	Спортзал.
99	1	Гимнастика	Май	Г.М. С.У. У.У.	ДУ	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.. Учетный урок.	Фиксирован ие результатов	Спортзал.
100	1	Гимнастика	Май	Г.М., У.У.	ОФК	Тест-наклон туловища вперед из положения сидя.	Фиксирован ие результатов	Спортзал, Линейка
101	1	Легкая атлетика	Май	Г.М.С.У.	ДУ	Бег 1000 метров на результат	Фиксирован ие результатов	Стадион.

102	1		Май			Подведение итогов учебного года.		Выставление годовых оценок.
-----	---	--	-----	--	--	----------------------------------	--	-----------------------------