

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Классическая школа»

Рабочая программа

учебного предмета физическая культура в 8 «А», «Б» классах
(базовый уровень)
(наименование предмета)

Составила Курносова С.В.
учитель физической культуры

Гурьевск

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе составлена в соответствии с ФГОС ООО, на основе программы по предмету «Физическая культура 5 – 9 классы» для общеобразовательных учреждений на основе УМК авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров – издательский центр : Вентана–Граф, 2012 год.

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

На изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе на базовом уровне согласно учебному плану отводится 68 часов в год (2 часа в неделю), в том числе внутрипредметный модуль «Готов к труду и обороне» – 22 часа.

В связи с климатическими условиями региона и недостаточной материальной базой, отсутствием спортивного инвентаря – часы темы «Лыжная подготовка» распределены между следующими темами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Баскетбол» и «Волейбол».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, его истории, культуре, религии и традициям;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции).

Универсальные учебные действия, формируемые в процессе изучения раздела:
Регулятивные универсальные учебные действия

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- выбирать для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.
- вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные универсальные учебные действия

- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном, развёрнутом виде, в виде презентаций и докладов;
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации;
- критично относиться к своему мнению, учитывать разные мнения, договариваться и приходить к общему решению;
- участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы, задавать вопросы, уточняя план действий, выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель, осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- оценивать текущее состояние организма и определить тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся в 8 классе должны знать/уметь:

- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приемы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приемы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания)
- правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями;
- правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания;
- основные меры профилактики травматизма и приема оказания доврачебной помощи;
- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- правила судейства в спортивных играх.
- выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- составлять комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учетом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;

- выполнять акробатические, гимнастические комбинации и легкоатлетические упражнения;
- играть в спортивные игры по основным видам спорта;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по игровым видам спорта.
- выполнять нормы ГТО;
- проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- информационно-коммуникационными технологиями;
- безопасно использовать средств информационно-коммуникационных технологий и сети Интернет

Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика: 8 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 20 до 30 м;
- низкий, высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 500-1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м;
- бег с передачей эстафетной палочки.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с разбега;
- прыжки со скакалкой;
- прыжок в длину с места.

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность;
- метание малого мяча на заданное расстояние;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения стоя и сидя на полу;

Упражнения общей и специальной физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики: 10 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевые упражнения.

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках;
- стойка на голове;
- упражнения в равновесии;
- акробатическое упражнение.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (скамейке)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, выпады, повороты стоя на месте, наклон вперед;
- стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись);

- упражнения и комбинации на гимнастической перекладине;
- висы согнувшись, висы прогнувшись, смешанные висы.

Прикладные упражнения:

- лазание по канату разными способами;
- преодоление полосы препятствий;
- упражнения общей и специальной физической подготовки.

Баскетбол: 12 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении;
- передача мяча двумя руками от груди в движении в двойках, тройках;
- передача мяча одной рукой от плеча в движении в двойках, тройках;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола в движении в двойках, тройках;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- комбинации из основных элементов баскетбола;
- тактические действия в нападении, защите;
- двухсторонняя учебная игра;
- упражнения общей и специальной физической подготовки.

Волейбол: 12 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения;
- нижняя, верхняя подача мяча;
- прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку;
- игровые задания с ограниченным числом игроков;
- прямой нападающий удар;
- комбинации из основных элементов
- тактические действия в нападении, защите;
- двухсторонняя учебная игра;
- упражнения общей и специальной физической подготовки.

Лёгкая атлетика: 6 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 20 до 30 м;
- низкий, высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 500-1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м;

– бег с передачей эстафетной палочки.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с разбега;
- прыжки со скакалкой;
- прыжок в длину с места.

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность;
- метание малого мяча на заданное расстояние;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения стоя и сидя на полу;

Упражнения общей и специальной физической подготовки.

В/м : «Готов к труду и обороне» 20 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения о комплексе «Готов к труду и обороне».

- низкий, высокий старт;
- ускорения с низкого, высокого старта;
- бег 60 м;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег на 2км.;
- кроссовый бег на 3км. (без учета времени);
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места;
- метание теннисного мяча с места на дальность;
- метание малого мяча на заданное расстояние;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика - 8 часов; В/м. – 4 часа.		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры.	1
2	Бег 30 метров с низкого старта. Бег 60 метров. ОФП. Челночный бег.	1
3	В/м.-1 Низкий, высокий старт; ускорения с низкого, высокого старта	1
4	Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с разбега.	1
5	В/м.-2 Прыжок в длину с разбега	1
6	Метание малого мяча на заданное расстояние. ОФП.	1
7	Метание малого мяча в цель. Прыжки со скакалкой.	1
8	В/м.-3 Метание теннисного мяча с места на дальность	1
9	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1
10	В/м.-4 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	1
11	Равномерный бег 10-12минут. ОФП.	1
12	Кросс 1000 метров.	1
Гимнастика с основами акробатики – 10 часов; В/м. – 4 часов.		
13	Техника безопасности на уроках физкультуры гимнастики.	1
14	«Оказание первой помощи». Техника выполнения строевых команд.	1
15	В/м.-5 Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на	1

	низкой перекладине (девушки)	
16	Техника кувырков, перекаты вперёд, назад.	1
17	Техника кувырка вперед и назад, перевороты в сторону.	1
18	Акробатическое упражнение	1
19	В/м.-6 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
20	Висы согнувшись и прогнувшись, смешанные висы.	1
21	Упражнение в равновесии.	1
22	В/м.-7 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
23	Теория « Значение правильной осанки и личная гигиена ученика».	1
24	Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов.	1
25	В/м.-8 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	1
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	1
Баскетбол – 12 часов; В/м. – 5 часов.		
27	Техника безопасности на уроках физической культуры по спортивным играм. Правила игры в баскетбол.	
28	Техника ведения мяча в движении	1
29	В/м.-9 Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)	1
30	Техника передачи мяча.	1
31	Техника ведения и передачи мяча в движении.	1
32	В/м.-10 Метание малого мяча на заданное расстояние	1

33	Техника ведения мяча с изменением направления.	1
34	Разучивание баскетбольных упражнений из ранее освоенных элементов.	1
35	В/м.-11 Прыжок в длину с места	1
36	Эстафеты с мячом. Работа в парах.	1
37	Техника передачи мяча одной рукой от плеча.	1
38	В/м.-12 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	1
39	Совершенствование комбинаций из основных элементов баскетбола.	1
40	Учебная игра баскетбол	1
41	В/м.-13 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
42	Разучивание упражнений из ранее освоенных элементов.	1
43	Двухсторонняя игра в баскетбол	1
Волейбол – 12 часов; В/м. – 4 часа.		
44	В/м.-14 Прыжок в длину с места	1
45	«Формирование представлений о здоровом образе жизни». ОФП.	1
46	Техника приема мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
47	Техника приема мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1
48	В/м.-15 Метание малого мяча на заданное расстояние	1
49	Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов.	1
50	Учебная игра волейбол. ОФП.	1
51	Подача мяча.СФП.	1

52	В/м-16 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. СФП.	1
53	Техника обучения прямого нападающего удара.	1
54	Техника закрепления прямого нападающего удара.	1
55	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
56	Учебная игра волейбол	1
57	Игра волейбол по правилам. ОФП.	1
58	В/м.-17 Челночный бег 3*10 метров. СФП.	1
59	Техника прямой нижней подачи через сетку.	1
	Легкая атлетика – 6 часов; В/м. – 3 часа.	
60	Техника безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с места.	1
61	В/м.-18 Метание теннисного мяча с места на дальность	1
62	Развитие стартовой скорости. Общефизическая подготовка.	1
63	Бег 30,60 метров. ОФП.	1
64	В/м -19 Кроссовый бег на 2км	1
65	Подтягивание на перекладине.	1
66	Комплексный зачет	1
67	В/м.-20 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
68	Упражнения на координацию движений. Общефизическая подготовка.	1