

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Классическая школа» г. Гурьевска

## Рабочая программа

учебного предмета физическая культура в 8 «Д» классе  
(базовый уровень)  
(наименование предмета)

Составила Карпекина А.О.,  
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 внутриспредметный модуль «Этапы комплекса ГТО» – 20 часов, направленный на формирование знаний, умений и навыков для выполнения нормативных требований комплекса ГТО.

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 личного 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 – 10 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 3х10 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 – 8 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 – 10 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 обводкой 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 – 10 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 – 10 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 3х10 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.
- Внутрипредметный модуль «Этапы комплекса ГТО» – 20 часов.
- выполнение нормативов комплекса.
  - знакомство с историей, задачами и структурой ГТО.
  - знакомство с нормативной базой.
  - общая постановка целей и требований к сдаче нормативов ГТО.
  - обучение технике нормативов.
  - рекомендации к недельному двигательному режиму учащегося.

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>«Лёгкая атлетика» - 10 часов, ВМ «Этапы комплекса ГТО» – 4 часов.</b>		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Развитие выносливости в беге. Прыжки со скакалкой.	1
2	Техника высокого и низкого старта на короткие и средние дистанции.	1
3	<b>ВМ 1.</b> История развития комплекса «ГТО».	1
4	Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места.	1
5	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	<b>ВМ 2.</b> Упражнения на силу-подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девушки).	1
7	Общеразвивающие упражнения для развития скоростной выносливости, прыгучести.	1
8	Бег 500м. без учета времени.	1
9	<b>ВМ 3.</b> Бег 60 метров.	1
10	Метание малого мяча в цель. Прыжки со скакалкой.	1
11	Метание малого мяча на дальность на результат.	1
12	<b>ВМ 4.</b> Метание малого мяча на дальность.	1
13	Прыжки в длину с места. общеразвивающие упражнения.	1
14	Бег 1000 метров. Развитие выносливости.	1
<b>«Гимнастика с основами акробатики» – 8 часов, ВМ «Этапы комплекса ГТО» – 4 часа.</b>		
15	Техника безопасности на уроках физкультуры гимнастики. «Оказание первой помощи». Развитие гибкости.	1



16	<b>ВМ 5.</b> Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине – девочки.	1
17	Техника кувырка вперед и назад, перевороты в сторону. Наклон вперед из положения стоя.	1
18	Полоса препятствий с лазанием и перелазанием.	1
19	<b>ВМ 6.</b> Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, за 1 минуту.	1
20	Висы согнувшись и прогнувшись, смешанные висы.	1
21	Обучение технике стойки на голове с согнутыми ногами.	1
22	<b>ВМ 7.</b> Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
23	Полоса препятствий с лазанием и перелазанием. Правильная осанка и личная гигиена ученика.	1
24	Лазания по канату. Акробатическое упражнение.	1
25	<b>ВМ 8.</b> Упражнения на гибкость. Наклоны сидя и стоя.	1
26	Сочетание акробатических элементов. Развитие ориентации в пространстве.	1
<b>«Баскетбол» – 10 часов, ВМ «Этапы комплекса ГТО» – 6 часов.</b>		
27	Техника безопасности на уроках физической культуры по спортивным играм. Правила игры в баскетбол. Техника ведения мяча в движении.	1
28	<b>ВМ 9.</b> Нормативно-правовая база ведения ГТО.	1
29	Техника передвижений без мяча, стойки баскетболиста, остановки игрока с мячом и без мяча.	1
30	Техника ведения мяча на месте, разновысокое ведение. Ведение с изменением направления и скорости.	1
31	<b>ВМ 10.</b> Прыжок в длину с места.	1
32	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Техника передачи мяча двумя руками от груди.	1
33	<b>ВМ 11.</b> Упражнения на силу-подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1
34	Техника остановки прыжком и после двух шагов. Техника вырывания, выбивания мяча на месте и в движении.	1
35	Сочетание элементов ведения, передач и бросков в баскетболе.	1
36	<b>ВМ 12.</b> Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
37	Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Передачи мяча в парах в движении. Техника штрафного броска.	1
38	Бросок мяча в движении после двух шагов на оценку. Учебная игра баскетбол.	1

39	<b>ВМ 13.</b> Наклоны из положения стоя.	1
40	Броски со средней дистанции, штрафные броски.	1
41	Штрафной бросок на оценку. Учебная игра баскетбол.	1
42	<b>ВМ 14.</b> Прыжок в длину с места.	1
<b>«Волейбол» – 10 часов, ВМ «Этапы комплекса ГТО» – 3 часа.</b>		
43	«Формирование представлений о здоровом образе жизни». Изучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
44	Техника стоек волейболиста, передвижения в стойке, остановки, имитация приёма мяча снизу.	1
45	Техника передачи мяча над собой двумя руками на месте, в парах, со сменой мест. «Мяч с четырех сторон» с элементами волейбола.	1
46	<b>ВМ 15.</b> Упражнения на силу-сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
47	Техника приема мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
48	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
49	Техника прямой нижней подачи через сетку по зонам.	1
50	<b>ВМ 16.</b> Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
51	Техника обучения прямого нападающего удара. Закрепление тактики позиционного нападения. Учебная игра волейбол.	1
52	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
53	<b>ВМ 17.</b> «ГТО». Упражнения на силу-сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
54	Нападающий удар по зонам после передачи напарника.	1
55	Игра волейбол по правилам.	1
<b>«Легкая атлетика» – 10 часов, ВМ «Этапы комплекса ГТО» – 3 часа.</b>		
56	Техника безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с места.	1
57	Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.	1
58	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
59	Бег 1000 метров.	1
60	<b>ВМ 18.</b> Бег 60 метров.	1
61	Бег 30 метров на результат.	1
62	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1

63	<b>ВМ 19.</b> Бег 2000 метров.	1
64	Метание малого мяча на дальность.	1
65	Метание малого мяча на результат.	1
66	<b>ВМ 20.</b> Кроссовый бег по пересеченной местности.	1
67	Промежуточная аттестация. Комплексный зачет.	1
68	Бег по пересеченной местности.	1