

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Гунина А.С.
Протокол №5
от 30 июня 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Солоненко Е.В.
Протокол №8
от 30 июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Низовская СОШ»
Семёновых И. Н.
Приказ №176
от 30 июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Тупицын Сергей Викторович
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения
- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной

деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (11 часов)		
1.	Спринтерский бег. Низкий старт (30 - 40 м). Стартовый разгон.	1
2.	Спринтерский бег. Бег по дистанции (70-80 м).	1
3.	Спринтерский бег. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
4.	Спринтерский бег. Финиширование.	1
5.	Спринтерский бег. Бег (60м) на результат.	1
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность.	1
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину на результат.	1
10.	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м (д); 2000м (м).	1
11.	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	1
Кроссовая подготовка (9 часов)		
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
13.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
14.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание».	1
15.	Равномерный бег. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
16.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
17.	Равномерный бег. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
18.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	1

19.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1
20.	Бег 3000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1
Гимнастика (18 часов)		
21.	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности	1
22.	Висы. Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении.	1
23.	Висы. Строевые упражнения. Правила соревнований по гимнастике.	1
24.	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
25.	Висы. Строевые упражнения. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками.	1
26.	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
27.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прыжок согнув ноги.	1
28.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1
29.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Эстафеты.	1
30.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прикладное значение гимнастики.	1
31.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Правила соревнований по гимнастике.	1
33.	Акробатика. Лазание. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м).	1
34.	Акробатика. Лазание. Мост и поворот в упор на одном колене.	1
35.	Акробатика. Лазание. ОРУ в движении.	1
36.	Акробатика. Лазание. Лазанье по канату в два-три приема.	1
37.	Акробатика. Лазание. Эстафеты.	1
38.	Акробатика. Лазание. Развитие силовых способностей.	1
Спортивные игры - Волейбол (18 часов)		
39.	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола	1
40.	Волейбол. Правила игры в волейбол.	1

41.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1
42.	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	1
43.	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колонах через сетку.	1
44.	Волейбол. Передача в тройках после перемещения.	1
45.	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колонах.	1
46.	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колонах.	1
47.	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
48.	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
49.	Волейбол. Нападающий удар после передачи.	1
50.	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
51.	Волейбол. Нападающий удар в тройках через сетку.	1
52.	Волейбол. Нападающий удар в тройках через сетку.	1
53.	Волейбол. Тактика свободного нападения.	1
54.	Волейбол. Тактика свободного нападения.	1
55.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1
56.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1
Спортивные игры - Баскетбол (27 часов)		
57.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
58.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
59.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
60.	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на места.	1
61.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1
62.	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
63.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1

64.	Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
65.	Баскетбол. Личная защита.	1
66.	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
67.	Баскетбол. Игровые задания 2х2, 2х3, 4х4.	1
68.	Баскетбол. Игровые задания 2х2, 2х3, 4х4.	1
69.	Баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1
70.	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.	1
71.	Баскетбол. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок с сопротивлением.	1
72.	Баскетбол. Быстрый прорыв 2х1, 3х2, 4х2.	1
73.	Баскетбол. Быстрый прорыв 2х1, 3х2, 4х2.	1
74.	Баскетбол. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1
75.	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой мест.	1
76.	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
77.	Баскетбол. Игровые задания 3х1, 3х2.	1
78.	Баскетбол. Игровые задания 3х1, 3х2.	1
79.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1.	1
80.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1.	1
81.	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
82.	Баскетбол. Учебная игра.	1
83.	Баскетбол. Учебная игра.	1
Кроссовая подготовка (9 часов)		
84.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Правила техники безопасности при беге.	1
85.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
86.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий.	1

87.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание».	1
88.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
89.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег (20 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
90.	Равномерный бег. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
91.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1
92.	Бег 3000 м. Развитие выносливости.	1
Легкая атлетика (10 часов)		
93.	Спринтерский бег. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон.	
94.	Спринтерский бег. Бег по дистанции (70-80м).	
95.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	
96.	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	
97.	Спринтерский бег. Бег (60 м) на результат.	
98.	Промежуточная аттестация	
99.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	
100.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	
101.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	
102.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор.	

