

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

РАССМОТРЕНО
на ПК учителей физической
культуры
Протокол № 6 от
22.06.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ПК
Свиридова А.Г. /
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е.В.Лебедева /
Приказ № 310 от «23».06.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ID _____

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 8 класса

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

Место предмета «Физическая культура» в системе школьного образования определяется потребностями современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. Программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплении их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности), и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности». На изучение предмета «физическая культура» в 8 классах отводится 68 часов (2 часа в неделю), в том числе внутрипредметный модуль «Подготовка к сдаче норм ГТО» (20 часов).

Содержание программы

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

Тематическое планирование

		Количество часов на изучение раздела		
--	--	--------------------------------------	--	--

№ № п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Внутрипредметный модуль
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			Российская электронная библиотека Официальный сайт ГТО	
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	34			Российская электронная библиотека Официальный сайт ГТО	10
3.	Гимнастика	14			Российская электронная библиотека Официальный сайт ГТО	4
4.	Баскетбол	10			Российская электронная библиотека Официальный сайт ГТО	3
5.	Волейбол	10			Российская электронная библиотека Официальный сайт ГТО	3
	Итого:					20

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Дополнительные сведения
Легкая атлетика 18 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника низкого старта. Бег с ускорением 30-40м.	
2	Бег 30м. Низкий старт, бег по дистанции 50–60 м. Специальные беговые упражнения.	Входной контроль

3	Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	Входной контроль
4	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Бег по дистанции 60 м.	
5	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м.	
6	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Метание мяча на дальность с места.	
7	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с места.	
8	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Метание малого мяча на дальность с разбега.	
9	Метание малого мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). Прыжок в длину с места.	
11	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Равномерный бег на выносливость. Прыжок в длину с места.	
12	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Развитие выносливости. Равномерный бег. Прыжок в длину с места.	
13	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Развитие выносливости. Равномерный бег 1500 м.	
14	Кроссовая подготовка. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Спортивные игры.	
15	Кроссовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры.	
16	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость 2000м.	
17	Кроссовая подготовка. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
18	Кроссовая подготовка. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Спортивные игры.	
Гимнастика 14 часов		
19	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Страховка и самостраховка. Из упора присев стойка на голове. Кувырки вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей.	
20	Из упора присев стойка на голове. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Равновесие на одной ноге.	
21	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, стоя на полу.	
22	Из упора присев стойка на голове (мальчики). Длинный кувырок вперед. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад.	
23	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, сидя на полу.	

24	Акробатическая связка из 2-3 гимнастических элементов. Упражнения в вися на перекладине.	
25	Акробатическая связка из 2-3 гимнастических элементов. Мост из положения, лёжа на спине. Упражнения в вися на перекладине.	
26	Акробатическая связка из 3-4 гимнастических элементов. Мост из положения, лёжа на спине. Упражнения в вися на перекладине.	
27	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке.	
28	Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Мост из положения, стоя с помощью.	
29	Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Прыжки со скакалкой.	
30	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
31	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии. Подтягивание на перекладине.	
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Эстафеты.	
Спортивные игры 20 часов		
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение баскетболиста. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах, тройках в колоннах.	
34	Ведение мяча на месте, в движении. Передача мяча одной рукой от плеча в парах, тройках, в колоннах.	
35	Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении в парах, тройках. Спортивная игра баскетбол.	
36	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
37	Ведение мяча в движении, с изменением скорости и направления движения. Бросок мяча в кольцо с места. Спортивная игра в баскетбол.	
38	Ведение и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо с места с отскоком от щита. Спортивная игра в баскетбол.	
39	Бросок мяча в кольцо в движении с отскоком от щита. Спортивная игра в баскетбол.	
40	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	
41	Бросок мяча в кольцо в движении. Штрафной бросок. Спортивная игра в баскетбол.	
42	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Упражнения для развития мышц брюшного пресса с набивным мячом.	

43	Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах, тройках, колоннах.	
44	Передача мяча двумя руками сверху в парах, группах и прием мяча двумя руками снизу. Спортивная игра в волейбол.	
45	Прием и передача мяча двумя руками через сетку. Спортивная игра в волейбол.	
46	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Подтягивание в висе на перекладине.	
47	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Спортивная игра в волейбол.	
48	Боковая подача. Прием мяча с подачи. Спортивная игра в волейбол.	
49	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	
50	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Спортивная игра в волейбол.	
51	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
52	Верхняя прямая подача. Спортивная игра в волейбол.	
Легкая атлетика 16 часов		
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника выполнения низкого старта, выход со старта, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м.	
54	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Прыжок в длину с места. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	
55	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).	
56	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину с места.	
57	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м. Прыжки со скакалкой.	
58	Челночный бег 3x10м. Прыжки со скакалкой.	
59	Равномерный бег. Эстафетный бег. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
60	Равномерный бег. Эстафетный бег. Спортивные игры.	
61	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Равномерный бег на выносливость 1500 м.	
62	Равномерный бег. Бег с ускорением 30 м. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
63	Равномерный бег. Бег с ускорением 60 м. Подтягивание в висе на перекладине.	
64	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Равномерный бег на выносливость 2000 м.	

65	Промежуточная аттестация.	
66	Бег с ускорением 60 м. Метание малого мяча на дальность с разбега.	
67	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность с разбега.	
68	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега.	

Учебно-методическое обеспечение

- учебник Матвеев А.П. «Физическая культура», 8 класс, АО Издательство «Просвещение», 13 издание, 2020 год.