

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области  
МО «Чердаклинский район»

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО учителей  
общеразвивающего цикла  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ /Каракулина С.В.  
протокол № \_\_1\_\_  
от «28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Е.Ф.Смирнова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНА  
директор школы  
\_\_\_\_\_ Фрилинг С.Н.  
Приказ № 47  
от «30» августа 2023 г.

### Рабочая программа

учебного предмета « **Физическая культура**»

класс: **8**

уровень образования: **основное общее образование**

Срок реализации программы: **2023/2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану ( год/ неделя): **68 ч./ 2 ч.**

Рабочая программа составлена на основе  
программы:

1.Федеральной рабочей программы по учебному предмету « Физическая культура».

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях.-М: Просвещение, 2020.

Рабочая программа ориентирована на использование  
учебника:

Физическая культура.8- 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. Под ред. М.Я. Виленского.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2020. - 239 с.

п. Пятисотенный, 2023 г.

## **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 8 классе**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 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 учетом 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; усвоение 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.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

### Познавательные УУД

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

### Коммуникативные УУД

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты обучения

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;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; 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); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

### **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 «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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.

### **Тематическое планирование**

( с учётом рабочей Программы воспитания)

Воспитательный потенциал предмета « Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих основных направлений воспитательной деятельности:

- 1) гражданское воспитание;
- 2) патриотическое воспитание;
- 4) эстетическое воспитание;
- 5) физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;  
 -организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями.

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
1.	Введение в предмет. ТБ учащихся на уроках легкой атлетики	1	4,5
2.	Легкая атлетика. Разновидности стартов. Низкий старт.	1	4,5
3.	День «Здоровья» Выход в лесной массив.	1	4,5
4.	Изучение техники стартов в легкой атлетике.	1	4,5
5.	Техника бега на 60 и 100 метров.	1	4,5
6.	Бег на результат 60 м.	1	4,5
7.	Изучение техники прыжка в длину.	1	4,5
8.	Изучение техники прыжка в длину.	1	4,5
9.	Сдача на оценку технику прыжка.	1	4,5
10.	Техника передачи эстафетной палочки.	1	4,5
11.	Техника передачи эстафетной палочки.	1	4,5
12.	Сдача на оценку технику передачи эстафетной палочки.	1	4,5
13.	Спорт. игры. Баскетбол. Правила по технике безопасности в СП зале.	1	4,5
14.	Баскетбол Техника ведения баскетбольного мяча.	1	4,5
15.	Техника перемещения, остановки	1	4,5
16.	Сдача на оценку технику ведения баскетбольного мяча.	1	4,5
17.	Техника броска по кольцу в 2 шага.	1	4,5
18.	Сдача на оценку технику броска мяча в 2 шага.	1	4,5
19.	Техника броска баскетбольного мяча с штрафной линии.	2	4,5
20.	Гимнастика. .Правила поведения и ТБ учащихся на уроках гимнастики.	1	4,5
21.	Гимнастика. Висы и упоры.	2	4,5
22.	Гимнастика. Сдача на оценку выполнения комбинации в вися и упорах.	1	4,5
23.	Гимнастика. Акробатика.	3	4,5
24.	Гимнастика. Акробатика. Сдача на оценку комбинацию по акробатике	1	4,5
25.	Гимнастика .Развитие физических качеств.	1	4,5
26.	Гимнастика. Опорный прыжок	4	4,5
27.	Гимнастика. Сдача на оценку технику прыжка.	1	4,5
28.	Гимнастика. Развитие физических качеств.	3	4,5

29.	Гимнастика. Многоскоки	2	4,5
30.	Гимнастика. Развитие физических качеств.	1	4,5
31.	Гимнастика. Развитие физических качеств. Тестирование: сгибания и разгибания рук в упоре лежа (дев), отжимания на брусьях (юн).	1	4,5
32.	Гимнастика. Развитие физических качеств.	1	4,5
33.	Техника безопасности на уроках физкультуры лыжной подготовки. Игры.	1	4,5
34.	Предупреждение обморожения, первая помощь при обморожении.	1	4,5
35.	Попеременный двушажный ход с переходом в одновременный бесшажный ход.	2	4,5
36.	Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине. Спуск в низкой стойке	2	4,5
37.	Подъём «ёлочкой». Торможение «полуплугом».	2	4,5
38.	Одновременный двухшажный ход. Правила поведения на лыжне.	2	4,5
39.	Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 1500м., 2000м..	2	4,5
40.	Эстафетный бег на лыжах, дистанция 500м.	3	4,5
41.	Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 2000м. без учёта времени.	2	4,5
42.	Лыжные гонки 2км. на время.	1	4,5
43.	ТБ в игре баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	4,5
44.	Техника ведения мяча.	2	4,5
45.	Ведение мяча «змейкой». (з)	2	4,5
46.	Техника передачи и ловли мяча.	1	4,5
47.	Техника броска	2	4,5
48.	Учебная игра	2	4,5
49.	Техника защиты и нападения. Итоговые упражнения.	1	4,5
50.	Равномерный бег 8минут. Развитие физических качеств	1	4,5
51.	Круговая тренировка	1	4,5
52.	Равномерный бег 9 минут. Развитие физических качеств. Сдача норм ГТО.	1	1,2,4,5
53.	Кросс 1500м.	1	4,5
54.	Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин.	1	4,5
55.	Равномерный бег 10 минут	1	4,5
56.	Равномерный бег 11 минут. Спортивная игра «футбол»	1	4,5
57.	Тестирование подъемов туловища из положения лежа за 1мин	1	4,5
58.	Равномерный бег 12 минут. Развитие физических качеств.	1	4,5

59.	Кросс 2000м без учета времени	1	4,5
60.	Правила поведения и ТБ учащихся на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	4,5
61.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	3	4,5
62.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	1,2,4,5
63.	Тестирование прыжка в высоту.	1	1, 2,4,5
64.	Тестирование челночного бега (4 х 9м)	1	1, 2,4,5
65.	Эстафетный бег.	3	4,5
66.	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	2	4,5
67.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	1, 2, 4,5
68.	Итоговый урок	1	4,5