

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Калининградской области**  
**Комитет по образованию администрации городского округа "Город  
Калининград"**  
**МАОУ СОШ № 21**

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогический совет

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Минченко В.В.  
Приказ №304-О от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «физическая культура»**

**для обучающихся 8 классов**

Документ подписан электронной подписью  
Минченко Валентина Валентиновна  
директор  
145A1B8803B9D77781C14BD2F80F728F  
Срок действия с 22.09.2022 до 16.12.2023

**Калининград 2023**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии ООП ООО  
МАОУ СОШ № 21

Количество часов на год 68 часов, в неделю 2 часа.

**УМК:**

1. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы В.И.Лях Москва «Просвещение»  
2016г

**Планируемые предметные результаты:**

В результате изучения предмета физической культуры ученик должен:

**Знать/ понимать**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

**Уметь:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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».

#### **Планируемые метапредметные результаты:**

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## Планируемые личностные результаты:

- развитие гармоничной личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактике плоскостопия, ведению здорового образа жизни;

- освоить базовые виды двигательных действий;
- развить координационные и кондиционные способности;
- формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- создать углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время.

Итоговым показателем должно стать успешное выполнение тестовых и контрольных заданий по физической культуре.

## Контрольные нормативы в 8 классах

№ п/п	Нормативы	Форма контроля	Примерные даты
1.	Бег 30 метров, прыжки в длину с места, наклон туловища из положения стоя, подтягивание (юн.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(дев.)	Тест	3 неделя декабря
2.	Бег 1000 метров, поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. подтягивание (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(дев)		2 неделя мая

## Основное содержание курса по предмету физическая культура.

### 8 класс

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**Естественные основы..** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### 1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

#### **1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

#### **Физическое совершенствование (68 часов).**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики (8ч).* Команда «Прямо!» Повороты в движении направо, налево. Висы и упоры для мальчиков. Висы и упоры для девочек. Акробатика для мальчиков. Кувырок вперед. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Акробатика для девочек. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. (*девочки*). Мост и поворот в упор стоя на одном колене. (*дев*) Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.

*Легкая атлетика (20ч).* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м — 100м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Эстафетный бег. Прыжки: в длину с места, в высоту. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег на средние дистанции. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.

*Кроссовая подготовка (12 ч).* Равномерный бег по пересеченной местности от 11 до 15 минут. Упражнения общей физической подготовки. преодоление горизонтальных препятствий

*Спортивные игры (28ч)*

*Баскетбол. (14ч.)* Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направлений и обводка препятствия. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.

*Волейбол (14ч):* Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача

через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).нижняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.

#### 6.Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>I</b>	<b>Раздел: Легкая атлетика</b>	20
1	Спринтерский бег .	8
2	Прыжки. Метания на дальность и в цель.	4
3	Бег на средние дистанции	8
<b>II</b>	<b>Раздел: Кроссовая подготовка</b>	12
<b>III</b>	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	28
4	Баскетбол	14
5	Волейбол	14
<b>IV</b>	<b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики</b>	8
	Строевые упражнения	2
	Акробатика	6
<b>ИТОГО: 68 часов.</b>		

В том числе: Теория. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена.