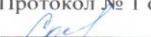



Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент по образованию города Тобольска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №13 имени Героя Советского Союза Г.Н. Кошкарова»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры учителей
начальных классов и физической культуры
Протокол № 1 от 30. 08.2022 г
 /Санникова О.А./

СОГЛАСОВАНО
на заседании научно-
методического совета
Протокол № 1 от 30. 08.2022 г
 /Тренина М.А./

УТВЕРЖДЕНО
приказом школы
Приказ № 105 от 31. 08.2022 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Тобольск 2022

1.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ученик к концу 8 класса научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной 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 учётом 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;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

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;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Физическое совершенствование.

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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

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;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Учащийся 8 класса 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, принёсших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Личностными результатами изучения физической культуры подвижные игры являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной и справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами изучения физической культуры подвижные игры являются:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению

и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее 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, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами 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 том числе в подготовке к выполнению нормативов **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**

2. Содержание учебного предмета.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.
 Прыжковые упражнения.
 Метание малого мяча.
 Спортивные игры.
 Баскетбол. Игра по правилам.
 Волейбол. Игра по правилам.
 Футбол. Игра по правилам.
 Прикладное -ориентированная подготовка. Прикладное - ориентированные упражнения.
 Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
 Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
 Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
 Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
 Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1 ч	
2.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Стартовый разгон	1 ч	
3.	Низкий старт. Бег 100 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч	
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег 200м 400м.	1 ч	
5.	Развитие скоростной выносливости. Бег 800м .	1 ч	
6.	Метание мяча на дальность. Бег 1000м. Сдача норм ГТО	1 ч	
7.	Метание мяча на дальность. Бег 2000м.	1 ч	
8.	Развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты.	1 ч	
9.	Прыжок в длину с места способом согнув ноги.	1 ч	
10.	Прыжок в длину с места способом согнув ноги.	1 ч	
11.	Стойки и передвижения. Развитие координации. Передача мяча в парах	1 ч	
12.	Прием и передача мяча в парах и после перемещения.	1 ч	
13.	Групповые упражнения с подач через сетку. Игровые комбинации.	1 ч	
14.	Верхняя прямая подача мяча. Имитация подач в стену.	1 ч	
15.	Прием мяча после подачи.	1 ч	
16.	Нападающий удар. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч	
17.	Техника безопасности на уроках физкультуры по спортивным играм.	1 ч	
18.	Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения повороты, остановки.	1 ч	

19.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1 ч	
20.	Ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, с отскока.	1 ч	
21.	Ведение мяча. Передача в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч	
22.	Ведение мяча в высокой и низкой стойке.	1 ч	
23.	Бросок мяча в движении с сопротивлением.	1 ч	
24.	Штрафной бросок. Бросок в кольцо в движении.	1 ч	
25.	Командная техника защиты. Вырывание выбивание мяча .	1 ч	
26.	Тактика игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч	
27.	Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	1 ч	
28.	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Техника безопасности и охрана труда на уроках физкультуры.	1 ч	
29.	Акробатические упражнения. Кувырки перекаты стойки .	1 ч	
30.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед . Стойки .	1 ч	
31.	Развитие гибкости. Опорный прыжок .	1 ч	
32.	Упражнения в вися прогнувшись . Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч	
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение попеременно-двухшажным ходом до 2 км.	1 ч	
34.	Одновременно-одношажный ход . Развитие силовой выносливости.	1 ч	
35.	Спуски и подъемы . Передвижения по дистанции до 3 км.	1 ч	
36.	Спуски и подъемы . Передвижения по дистанции до 3 км.	1 ч	
37.	Коньковый ход. Торможение плугом .	1 ч	
38.	Коньковый ход. Торможение плугом .	1 ч	
39.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Челночный бег 5х10м.	1 ч	
40.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1 ч	
41.	Прием и передача мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч	
42.	Прием и передача мяча в парах на месте.	1 ч	
43.	Прием мяча сверху и снизу после подачи.	1 ч	
44.	Прием мяча снизу после подачи.	1 ч	
45.	Нижняя боковая подача мяча.	1 ч	
46.	Нижняя прямая подача мяча.	1 ч	
47.	Верхняя прямая подача мяча.	1 ч	
48.	Нападающий удар. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч	
49.	Нападающий удар после разыгрывания.	1 ч	
50.	Нападающий удар .Блокирование .	1 ч	
51.	Развитие координационных способностей.	1 ч	
52.	Техника безопасности и охрана труда на уроках физкультуры.	1 ч	

53.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Нормы ГТО.	1 ч	
54.	Преодоление полосы горизонтальных препятствий.	1 ч	
55.	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка.	1 ч	
56.	Переменный бег до 6 мин. Переменный бег с изменением направления.	1 ч	
57.	Скоростная подготовка. Челночный бег. Нормы ГТО.	1 ч	
58.	Развитие силовой выносливости. Висы. Упоры.	1 ч	
59.	Развитие скоростной выносливости . Эстафеты	1 ч	
60.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 30, 60 м.	1 ч	
61.	Низкий старт. Бег 60м, 100 м.	1 ч	
62.	Низкий старт. Бег 100м	1 ч	
63.	Финальное усилие. Бег 100м. Эстафетный бег	1 ч	
64.	Развитие скоростной выносливости . Бег 200м, 400м.	1 ч	
65.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 200м, 400 м.	1 ч	
66.	Развитие выносливости бег 1000 м.	1 ч	
67.	Развитие выносливости бег 2000 м.	1 ч	
68.	Метание мяча, гранаты на дальность. Бег 800м, 3000 м. Нормы ГТО.	1 ч	