

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 имени В.П. Неймышева»
г. Тобольска Тюменской области

Рассмотрено
на заседании МО
Руководитель МО
Т.Н. Горбунова
Протокол № 1
от «20» июня 2022 года

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР

О.Н. Трегубова
от «20» июня 2022 года

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 16
имени В.П. Неймышева
О.Ю. Емец
Приказ № 67
от «30» июня 2022 года

Рабочая программа по предмету «физическая культура».
8 класс

Составители:
Крутиков Андрей Геннадьевич

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 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;
- 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 тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- 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 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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

УУД

1. Коммуникативные:

- владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями.

2. Регулятивные:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3. Познавательные:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;
- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Содержание учебного предмета

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической

культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

Спортивные игры

С 8 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 8 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в 8 классе продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям мячей и гранаты.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную

нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче контрольных нормативов. Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий детей и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Тематическое планирование

п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12
1	Вводный инструктаж по т.б. Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции.	1
2	СБУ. ОРУ. Бег по дистанции 20-40 метров. Эстафеты.	1
3	Урок-игра с использованием элементов л/а. Бег на короткие дистанции.	1
4	СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств.	1
5	Высокий старт 40 метров, бег по дистанции 50-60 метров. Финиширование.	1
6	Урок-игра с использованием элементов л/а. Технические виды.	1
7	Бег на 60 м – учет. ОРУ.СБУ.	1
8	Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
9	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1
10	Прыжок в длину с места (приземление). ОРУ.СБУ. Метание малого мяча на дальность	1
11	Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки.	1
12	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1
	Спортивные игры (Баскетбол)	12

1	Т.Б. на уроках по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1
2	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
3	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1
4	Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей.	1
5	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1
6	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1
7	ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций.	1
8	Бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1).	1
9	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1
10	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
11	Передача мяча в тройках со сменой места.	1
12	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1

п/п	Тема урока	Кол-во часов
Гимнастика		24
1	Правила поведения в гимнастическом зале, т.б. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
2	Выполнение строевых упражнений. ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на гимнастической скамейке.	1
3	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1
4	Опорный прыжок. Согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
5	Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине.	1
6	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1
7	Упражнения в висах и упорах. Подтягивания	1

	и отжимание от пола.	
8	Освоение акробатических упражнений. ОРУ со скакалкой.	1
9	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1
10	Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад. Мост из положения стоя, без помощи	1
11	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1
12	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1
13	«Мост» из положения Кувырки назад в полушпагат. Комбинация на гимнастическом бревне стоя без помощи. Приседания на одной ноге: 7 раз (м), 5 раз (д).	1
14	Упражнения на гимнастической стенке, бревне, акробатические упражнения, упражнения в висах.	1
15	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1
16	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
18	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1
19	Подтягивания на перекладине.	1
20	Разучивание акробатической комбинации из 4-6 упражнений	1
21	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1
22	Совершенствование акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	1
23	Контроль акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	1
24	Урок-игра с использованием элементов гимнастики . Защита проектов.	1

п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Спортивные игры (Волейбол)	18
1	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и перемещения.	1

2	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1
3	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1
4	Нижняя прямая подача мяча.	1
5	Передача мяча над собой на месте, в движении.	1
6	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1
7	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
8	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад.	1
9	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1
10	Нижняя прямая подача мяча в парах на точность. Игра в волейбол.	1
11	Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	1
12	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1
13	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	1
14	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
15	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1
16	Освоить тактику игры.	1
17	Тактика свободного нападения.	1
18	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1
Лыжная подготовка		12
1	Правила поведения на уроке лыжной подготовки. Выбор инвентаря.	1
2	Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. ход.	1
3	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки	1
4	Одновременный бесшажный, одношажный ход.	1
5	Передвижение на лыжах 3 км.	1
6	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки	1
7	Закрепление разученных ходов.	1
8	Совершенствование разученных ходов.	1

9	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки	1
10	Передвижение по дистанции 3 км попеременным двушажным и одновременным одношажным ходами	1
11	Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Эстафета на лыжах (5б)	1
12	Эстафеты на лыжах Защита проектов.	1

п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Спортивные игры (Баскетбол)	9
1	Т.Б. при работе с мячом. Передача мяча в тройках со сменой места.	1
2	Штрафной бросок.	1
3	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1
4	Техника индивидуального вырывания и выбивания мяча на месте.	1
5	Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	1
6	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1
7	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
8	Бросок мяча в кольцо с разных точек. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
9	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1
	Легкая атлетика.	15
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега.	1
2	Закрепление техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1
3	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1
4	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1

5	Прыжок в высоту- учет.	1
6	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1
7	Бег на 60 м. Прыжок в длину с места – учет.	1
8	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1
9	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1
11	Метание малого мяча на дальность с разбега . Эстафеты.	1
12	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1
13	Эстафета с палочкой.	1
14	Равномерный бег до 10 минут. Подведение итогов за год.	1
15	Подвижные игры .Подведение итогов за год.	1