

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию администрации Алейского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Солнечная средняя общеобразовательная школа»
Алейского района Алтайского края

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 11
от « 30 » 08 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «физическая культура»
для 8 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Тафинцев Павел Николаевич,
учитель физической культуры высшей
квалификационной категории

1. Планируемые образовательные результаты

Обучение предмету в 8 классе направлено на достижение следующих образовательных результатов:

1.1 Личностные результаты:

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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 ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом 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 нём 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 учётом 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 в 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.

1.2 Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 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 логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Смысловое чтение;

- 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;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

1.3 Предметные результаты:

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 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 учётом 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 лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура : рабочая программа : 5—9 классы : учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2017 — 61, [2] с. ISBN 978-5-360-08302-3

Рабочая программа предназначена для организации обучения физической культуре в 5—9 классах общеобразовательных организаций. Включает подробную характеристику программы, содержание курса, примерное тематическое планирование на каждый год обучения, предметные требования к результатам обучения учащихся по программе. Программа реализована в учебниках 5—7 и 8—9 классов, созданных коллективом авторов: Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту и Примерной основной образовательной программе основного общего образования.

2.1 Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

2.2 Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика

нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Первая помощь. Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

2.3 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультурминутки. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание. Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

2.4 Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату и гимнастической стенке). Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча). Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Физическая подготовка с прикладной направленностью.

3. Тематическое поурочное планирование

Тематическое планирование

Класс 8

Номер раздела программы	Наименование раздела программы	Продолжительность изучения раздела программы, в часах	Количество контрольных работ	Количество практических работ
1	Знания о физической культуре	1	0	0
2	Организация здорового образа жизни	2	0	0
3	Наблюдение и контроль за состоянием организма	2	0	0
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0
Спортивно-оздоровительная деятельность 61 ч				
5	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0
6	Лёгкая атлетика	16	0	0
7	Программный материал по лыжной подготовке	12	0	0
8	Спортивные игры	17	0	0
9	Резервное время	2	0	0
Итого: 70 часов.				

Тематическое поурочное планирование

№ урока	Наименование разделов программы, темы урока
Знания о физической культуре	
1/1	Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр.
Организация здорового образа жизни	
2/1	Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки
3/2	Режим питания. Домашние задания и отдых в режиме дня. Закаливание организма.
Наблюдение и контроль за состоянием организма	
4/1	Показатели развития организма
5/2	Показатели развития организма
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
6/1	Физические упражнения для утренней гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток.
7/2	Физические упражнения дыхательной гимнастики. Адаптивная и корригирующая физическая культура
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики 16	
8/1	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки)
9/2	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (наклоны)
10/3	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (передвижение бегом)
11/4	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (передвижение приставными шагами)
12/5	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (прыжки на месте)
13/6	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (передвижения прыжками)
14/7	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (танцевальные шаги)
15/8	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (спрыгивания)
16/9	На гимнастической перекладине (висы)
17/10	На гимнастической перекладине (висы)
18/11	На гимнастической перекладине (упоры)
19/12	На гимнастической перекладине (упоры)
20/13	На гимнастической перекладине (размахивания)
21/14	На гимнастической перекладине (размахивания)
22/15	На гимнастической перекладине (соскоки)
23/16	На гимнастической перекладине (соскоки)
Лёгкая атлетика 16 ч	
24/1	Беговые упражнения (эстафетный бег),
25/2	Беговые упражнения (кроссовый бег),
26/3	Беговые упражнения (бег с препятствиями),

27/4	Беговые упражнения (на короткие дистанции 60–100 м),
28/5	Беговые упражнения (на выносливость на дистанцию 1–1,5 км).
29/6	Беговые упражнения (на выносливость на дистанцию 1–1,5 км).
30/7	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места)
31/8	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места)
32/9	Прыжковые упражнения (с разбега способом «согнув ноги»).
33/10	Прыжковые упражнения (с разбега способом «согнув ноги»).
34/11	Метания малого мяча (на дальность с разбега),
35/12	Метания малого мяча (на дальность с разбега),
36/13	Метания малого мяча (по движущейся мишени),
37/14	Метания малого мяча (по движущейся мишени),
38/15	Метания малого мяча (в вертикальную и горизонтальную цель),
39/16	Метания малого мяча (в вертикальную и горизонтальную цель),
Программный материал по лыжной подготовке 12 ч	
40/1	Передвижение по пересечённой местности.
41/2	Передвижение по пересечённой местности.
42/3	Передвижение по пересечённой местности.
43/4	Попеременный двухшажный ход.
44/5	Попеременный двухшажный ход.
45/6	Переходы с хода на ход (переход без шага).
46/7	Переходы с хода на ход (переход через один шаг).
47/8	Переходы с хода на ход (прямой переход).
48/9	Подъёмы и спуски со склонов
49/10	Подъёмы и спуски со склонов
50/11	Повторение материала предыдущих лет
51/12	Повторение материала предыдущих лет
Спортивные игры 17 ч	
52/1	Футбол. Правила игры в футбол.
53/2	Размеры футбольного поля и разметка.
54/3	Размеры футбольных ворот.
55/4	Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы,
56/5	Техника игры в футбол: серединой подъёма стопы,
57/6	Техника игры в футбол: внутренней частью подъёма стопы,
58/7	Техника игры в футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой
59/8	Ведение мяча носком ноги,
60/9	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы,
61/10	Остановка мяча грудью,
62/11	Удар по мячу серединой лба,
63/12	Отбор мяча подкатом
64/13	Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки.
65/14	Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине
66/15	Техника игры в волейбол: приём мяча одной рукой с перекатом в сторону,

