

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе требований ФГОС ООО, утвержденного приказом Минобрнауки от 17.12.2010 №1897, к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом Примерной основной образовательной программы ООО (одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 №1/15)

Для реализации рабочей программы при необходимости организуется обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается гибридная форма обучения.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

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

- 1) 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;
- 2) 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;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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;

5) 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;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

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

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) 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;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) 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;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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;
- 3) 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;
- 4) 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;
- 5) 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);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **Знания о физической культуре.**

### **Обучающийся научится:**

- 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 выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие 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.

**Обучающийся 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;

**Способы двигательной деятельности.**

**Обучающийся научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции;
- 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;

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

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *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 нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

**Физическое совершенствование.**

**Обучающийся научится:**

- 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах разными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

### Содержание учебного предмета

#### Основы физической культуры и здорового образа жизни

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.

Совершенствование физических способностей.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Современные оздоровительные системы физического воспитания (атлетическая гимнастика).

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинг).

Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем (калланетика).

Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, АФК.

Основы туристской подготовки. Правила безопасного поведения в лесу, на водоемах.



## **Спортивно - оздоровительная деятельность.**

### **Легкая атлетика.**

Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции – 30, 60м. (на результат), Средние дистанции 1000м. (на результат). Длинные дистанции девушки - 2000м., юноши – 3000м (на результат). Техника прыжка в высоту с 9 – 11 шагов разбега способом перешагивание и на результат. Техника прыжка в длину и на результат.

Техника эстафетного бега. Метание теннисного мяча весом 150г на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Упражнения для развития выносливости: кросс до 20 мин., круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.

### **Лыжная подготовка.**

Основные способы передвижения на лыжах: Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные хода.

Спуски и подъемы: Спуск в низкой стойке. Преодоление контруклона.

Повороты и торможения: Поворот переступанием в движении, торможение «плугом».

Прохождение дистанций: Непрерывное передвижение 20, 25мин. Повторное прохождение отрезков по 800м. Прохождение дистанции 2км, 3км, лыжная эстафета.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатика для мальчиков: длинный кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках.

Акробатика для девочек: кувырок вперед, кувырок назад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.

Висы и упоры для мальчиков.

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъем в сед ноги врозь. Подъем разгибом в сед ноги врозь. Подъем завесом вне.

Висы и упоры для девочек.

Из упора на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди. Из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре. Из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь.

Опорный прыжок для мальчиков: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см).

Опорный прыжок для девочек: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)

Лазание по канату в два, в три приема.

Ритмическая гимнастика и танцевальные движения.

Прикладные упражнения: расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре, переноска партнера вдвоем на руках, сход с наклонной скамейки сбеганием.

Упражнения на гимнастической скамейке.

ОРУ с партнером, с предметами (скакалка, гантели, канат), на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, силы, координационной выносливости.

### **Спортивные игры. Волейбол.**

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Стойки и перемещение игрока;

Прием - передача мяча двумя руками сверху;

Прием – передача мяча двумя руками снизу;

Нижняя прямая подача;

Верхняя прямая подача;

Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером;

Терминология, жесты судей;

Правила соревнований по волейболу.

### **Спортивные игры. Баскетбол.**

Правила баскетбола. Организация судейства. Ведение протокола.

Стойки.

Перемещения

Остановка прыжком, повороты

Ловля мяча

Передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскока от пола, при встречном движении

Бросок мяча одной рукой от головы в движении

Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий

Вырывание и выбивание мяча

### **Спортивные игры. Футбол.**

Правила игры и проведения соревнований по футболу.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Перемещения приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, «змейкой», с остановкой прыжком.

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой (постановка стопы) правой, левой, со сменой ног, в медленном и быстром темпе, обводка препятствий.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема: от стены, с разбега, по катящемуся навстречу мячу (в парах), в ворота. Удары по мячу в ворота: с места, с разбега, ведение-удар по воротам.

Остановка и удар летящего мяча внутренней стороной стопы, серединой лба: от рук партнера после отскока, без отскока.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом — остановка летящего мяча грудью (м), внутренней стороной стопы (д).

Сочетание технических приемов ведение-передача; ведение-удар по воротам. Эстафеты. Мини-футбол.

Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

ОРУ в движении, с набивными мячами.

Развитие быстроты силы, скоростно-силовых качеств, игровой выносливости.

## Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмету составлено с учетом целевых приоритетов воспитательного аспекта школьного урока, сформулированных в Программе воспитания МБОУ СОШ с УИОП № 51 г. Кирова:

- побуждение обучающихся к соблюдению на уроке общепринятых норм поведения, правил общения со старшими и сверстниками, принципов учебной дисциплины и самоорганизации; включение в урок игровых видов деятельности, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организация шефства мотивированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

№	Название темы	Количество часов
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	1
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
3	Легкая атлетика	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	10
5	Лыжная подготовка	12
6	Волейбол	12
7	Баскетбол	12
8	Футбол	7
	Всего	68 часов

<https://school-k51.gosuslugi.ru>