

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Астрадамовка  
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от 31.08.2022 года  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Дунина М.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Комарова Е.М.  
31.08.2022 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:  
\_\_\_\_\_ Аксёнова С.Е.  
Приказ № 169-о  
от 31.08.2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование курса:** физическая культура

**Класс:** 8

**Уровень общего образования:** основное общее

**Учитель:** Аксёнов А.Н.

**Срок реализации программы:** 2022-2023 учебный год

**Количество часов по учебному плану:** всего 99 часов в год, в неделю 3 часа

**Планирование составлено на основе:** ФГОС ООО. Программы «Физическая культура. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. 5-9 класс».

**Учебник:** В.И. Лях

**Рабочую программу составил:** учитель физкультуры Аксёнов А.Н.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

### *Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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 ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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, старшими и младшими 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;

➤ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

➤ Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

➤ 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

➤ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

➤ умение 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.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

➤ 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, 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 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.

### **Знания о физической культуре**

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы е. развития, характеризовать основные направления и формы е. 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.

**Ученик 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.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Ученик научится:**

- 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *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;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*
- *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.*

#### **Ученик 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;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### Гимнастика с основами акробатики (10 ч).

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

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 напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

## Легкая атлетика (32ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

## Спортивные игры (38ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. 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). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

## Лыжная подготовка (16ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

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

<b>№ урока</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>		
1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма	1
<b>Легкая атлетика ( 11 часов )</b>		
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1
4	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1
5	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
6	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
7	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	1
8	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	1
9	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	1
10	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	1
11	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	1
12	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	1
<b>Волейбол (15 часов)</b>		
13	Волейбол. Приём и передача мяча в парах	1
14	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	1
15	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	1
16	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передела	1
17	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	1
18	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки)	1
19	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	1
20	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	1

21	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
22	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
23	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	1
24	Волейбол. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром	1
25	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	1
26	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1
27	Волейбол. Страховка при блокировании	1
<b>Гимнастика (18 часов)</b>		
28	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1
29	Висы. Строевые упражнения	1
30	Висы. Строевые упражнения	1
31	Висы. Строевые упражнения	1
32	Опорный прыжок	1
33	Опорный прыжок	1
34	Опорный прыжок	1
35	Опорный прыжок	1
36	Акробатика. Лазанье	1
37	Акробатика. Лазанье	1
38	Акробатика. Лазанье	1
39	Акробатика. Лазанье	1
40	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	1
41	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	1
42	Упражнения на гимнастических брусьях	1
43	Упражнения на гимнастических брусьях	1
44	Упражнения на гимнастических брусьях	1
45	Упражнения на гимнастических брусьях	1
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( 3 часа)</b>		
46	Планирование занятий физической культурой	1
47	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1
48	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>		
49	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности	1

50	Передвижения на лыжах	1
51	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1
52	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1
53	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1
54	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1
55	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1
56	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1
57	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1
58	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
59	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
60	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
61	Передвижения на лыжах. Подъемы	1
62	Передвижения на лыжах. Подъемы	1
63	Передвижения на лыжах. Повороты	1
64	Передвижения на лыжах. Повороты	1
65	Передвижения на лыжах. Повороты	1
66	Передвижения на лыжах. Спуски	1
67	Передвижения на лыжах. Спуски	1
68	Передвижения на лыжах. Соревнования	1
69	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1
<b>Баскетбол (9 часов)</b>		
70	Баскетбол. Передвижения игрока	1
71	Баскетбол. Ведение мяча	1
72	Баскетбол. Ведение мяча	1
73	Баскетбол. Накрывание мяча	1
74	Баскетбол. Накрывание мяча	1
75	Баскетбол. Бросок мяча	1
76	Баскетбол. Перехват мяча	1
77	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1
78	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1

<b>Баскетбол (4 часа)</b>		
79	Баскетбол. Штрафной бросок	1
80	Баскетбол. Взаимодействие игроков	1
81	Баскетбол. Взаимодействие игроков	1
82	Баскетбол. Взаимодействие игроков	1
<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>		
83	Адаптивная физическая культура	1
84	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
85	Прикладно-ориентированные упражнения	1
86	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	1
87	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	1
88	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
89	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
90	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги»	1
91	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	1
92	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	1
93	Метание малого мяча	1
94	Метание малого мяча	1
<b>Футбол (3 часа)</b>		
95	Футбол. Удары по мячу	1
96	Футбол. Вбрасывание мяча	1
97	Футбол. Нападение, защита	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>		
98	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>		
99	Организация досуга средствами физической культуры	1