

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Департамент образования Администрации города Омска

Рассмотрено:
на педагогическом совете
школы
(протокол № ____ от ____)

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная
школа № 3»
_____ Л.А. Кузовкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Составитель: Лихачева Светлана Владимировна
Учитель: Физической культуры

Согласовано
Заместитель директора
_____ Н.Ю. Акимова

г. Омск 2022

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов

(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического

развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений,

правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и

нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

-организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

-проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

-анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

-проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

-составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

-выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

-выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

-выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Физическая культура в современном обществе	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
1.3	Адаптивная физическая культура	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.2	Комплекс упражнения для снижения повышенной массы тела.	1	
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	
2.4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Раздел 3. Физическое совершенствование.			
3.1	Комплекс упражнений для профилактики утомления во время длительной работы за компьютером.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Модуль «Гимнастика».			
3.2	Техника выполнения кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для составления индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.3	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

	композиции ритмической гимнастики (девочки).		
3.4	Способы самостоятельного совершенствование техники акробатических упражнений для составления индивидуальной комбинации (мальчики). Техника выполнения танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.5	Техника безопасности во время занятий на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники наскока вперед на гимнастическое бревно (девочки).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.6	Техника передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девочки).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.7	Способы самостоятельного освоения техники передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девочки)	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>			
3.8	Кроссовый бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.9	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техника прыжка в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

3.11	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.12	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.13	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.14	Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.15	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>			
3.16	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.17	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.18	Совершенствование техники торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.19	Техника выполнения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.20	Совершенствование ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
<i>Модуль «Плавание».</i>			
3.21	Техника безопасности в бассейне на занятиях плавательной подготовкой. Различные способы плавания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

3.22	Подводящие упражнения к плаванию на суше.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.23	Личная гигиена при занятиях плаванием. Оказание первой помощи утопающему.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
<i>Модуль «Спортивные игры».</i>			
3.24	<u>Баскетбол</u> . Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.25	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.26	Техника выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.27	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.28	<u>Волейбол</u> . Техника выполнения прямого нападающего удара.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.29	Способы самостоятельного обучения техники прямого нападающего удара.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.30	Техника выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.31	Тактические действия в защите и нападении.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.32	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.33	<u>Футбол</u> . Техника выполнения удара по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.34	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося мяча	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

	внутренней стороной стопы.		
3.35	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.36	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Раздел 4. Спорт.			
4.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
4.2	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4.3	Подготовительные упражнения для совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4.4	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Общее количество часов по программе: 68ч.			

Общая характеристика учебного предмета «физической культуры»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».