

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru
<https://mboush2.gosuslugi.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2023 г. № 8

Утверждаю
Директор школы
 Гартунг Е.С.
Приказ от 01.06.2023 г. № 148-ОД

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **8**

Срок реализации программы, учебный год **2023-2024**

Рабочую программу составил(а)

Исаченко М.С.

г. Гвардейск

2023 год.

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр. 3
2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля	стр. 6
3. Тематическое планирование	стр. 8

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформировать положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные.

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия.

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии. Классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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;
- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

–

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;

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

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;

Выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля

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);

2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,

ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Основное содержание внутрипредметного модуля "Спортивные игры" и «Плавание»

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. Проплывание 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 (девочки). 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.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	20
2.	Гимнастика	10
3.	Спортивная игра «Настольный теннис»	2
4	Спортивная игра «Футбол»	3
5	Спортивная игра «Волейбол»	7
6	Спортивная игра «Баскетбол»	6
	Модуль «Спортивные игры»	20
Итого: 68 часов, из ни 20 часов - модуль.		

№ п/п	Название раздела/темы уроков
Легкая атлетика.	
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2	Тестирование бега на 100м.
3	Входной мониторинг.
4	Бег на короткие дистанции. Тестирование 30м, 60м.
5	Техника метания мяча на дальность с разбега.
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и бег 2000 - 3000м.
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
8	Тестирование прыжка в длину с разбега и бег 500-1000м.
9	Равномерный бег. Развитие выносливости. Броски малого мяча на точность.
10	Прохождение легкоатлетической полосы препятствия.
Спортивные игры. Футбол.	
11	Футбол. Т.Б. на уроке с мячом. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.
12	Модуль1 Футбол. Удары по летящему и катящему мячу подъемом ноги.
13	Модуль2. Футбол. Футбольные упражнения с мячом.
14	Модуль3. Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча. Игра по правилам.
15	Урок игра по теме «Футбол».
Гимнастика с элементами акробатики.	
16	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.
17	Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
18	Стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация (разбор элементов).
19	Тест. Акробатическая комбинация.

20	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Опорный прыжок.
21	Комбинации на гимнастическом бревне, выполнение соскока из упора присев.
22	Опорные прыжки.
23	Прохождение гимнастической эстафеты.
24	Тестирование подтягивание, подъем туловища из положения лёжа.
25	Тест: Прохождение гимнастической эстафеты.
Спортивные игры. Баскетбол.	
26	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.
27	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину.
28	Контрольная работа за I полугодие.
29	Баскетбол. Штрафные броски.
30	Модуль4. Баскетбол. Тест: штрафные броски.
31	Модуль5. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.
32	Модуль6. Баскетбол. Перехват мяча, два шага бросок.
33	Баскетбол. Нападение и защита.
34	Модуль7. Баскетбол. Игра по правилам.
35	Модуль8. Баскетбол. Игра по правилам.
36	Модуль9. Баскетбол. Игра по правилам. Судейство.
37	Контрольный урок по теме «Баскетбол».
Спортивные игры. Волейбол.	
38	Волейбол. Инструктаж ТБ. Передачи мяча сверху двумя руками.
39	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.
40	Волейбол. Передачи мяча сверху за голову. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
41	Волейбол. Сложно координационные волейбольные упражнения.
42	Волейбол. Прямой нападающий удар.
43	Волейбол. Прямой нападающий удар. Приём.
44	Модуль10. Волейбол. Блокирование.
45	Модуль11. Волейбол. Тактические действия.
46	Модуль12. Волейбол. Игра по правилам. Судейство.
47	Модуль13. Волейбол. Игра по правилам. Жесты судьи.
48	Модуль14. Волейбол. Игра по правилам.
49	Контрольный урок по теме «Волейбол».
Спортивные игры. Настольный теннис.	
50	Инструктаж ТБ. Набивание мяча на ракетке на постоянную и на разную контрастную высоту на месте и в движении.
51	Настольный теннис. Плоский удар (откидка, перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара). Игровая стойка у стола.
52	Модуль 15. Настольный теннис. Перемещение у стола. Подача (плоским ударом без вращения).
53	Модуль 16. Настольный теннис, игра по правилам.
Легкая атлетика.	
54	Инструктаж ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
55	Эстафетный бег.
56	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
57	Тестирование бега на 100м.
58	Тестирование бега на 60м. с низкого старта и челночного бега 3x10.
59	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и прыжка в длину с разбега.
60	Промежуточная аттестация.
61	Тестирование бег 1000м.

62	Равномерный бег. Развитие выносливости.
63	Тестирование бега на 2000м.и 3000м.
Спортивные игры. Футбол.	
64	Модуль17. Футбол. Инструктаж ТБ. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
65	Модуль18. Футбол. Вбрасывание и остановка мяча.
66	Модуль19. Футбол. Удары мяча по воротам.
67	Модуль20. Футбол. Игра по правилам.
68	Контрольный урок по теме «Футбол».
Итого: 68 часов, из ни 20 часов - модуль.	