




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»

<b>РАСМОТРЕНО</b> На заседании школьного методического объединения учителей «Здоровье» Протокол № 1 от «26» августа 2023г. Руководитель школьного методического объединения  Ю.С. Яковлева	<b>СОГЛАСОВАНО</b> На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Председатель методического совета  Ю.В. Жукова	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Название учебного предмета/курса/учебного модуля: Физическая культура

Класс: 8

Количество часов в неделю/год: 2/68

2023/2024 учебный год  
г. Тобольск

## 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

### ***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 «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.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 обучающимися 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 обучающимися, 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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), УЧЕБНОГО МОДУЛЯ И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов отводимых на изучение темы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Методы, формы, приемы работы с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольных работ	Практических работ /лабораторных работ		
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://uchi.ru/https://www.yaklass.ru/">https://uchi.ru/https://www.yaklass.ru/</a>	Диспут (дискуссия)
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://uchi.ru/https://www.yaklass.ru/">https://uchi.ru/https://www.yaklass.ru/</a>	Решение проблемных ситуаций
Итого по разделу		2				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						

<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>	Решение проблемных ситуаций
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7				Соревновательный метод
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8				Соревновательный метод
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9				Соревновательный метод
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7				Соревновательный метод
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5				Соревновательный метод
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5				Соревновательный метод
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	21				Соревновательный метод
Итого по разделу		62				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темаурока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Физическая культура в современном обществе	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Коррекция нарушения осанки	1			<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
3.	Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция избыточной массы тела	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Способы учёта индивидуальных особенностей	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Профилактика умственного перенапряжения. Составление планов для самостоятельных занятий	1			<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
6.	Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Гимнастика. Акробатические комбинации	1			
8.	Гимнастика. Акробатические комбинации	1			
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
11.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			
12.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			
13.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			
14.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			



	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см				
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
19.	Гимнастика. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			
20.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	1			
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
23.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	1			
24.	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	1			
25.	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	1			
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
27.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1			
28.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1			
29.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
30.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
32.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			
33.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса	1			

	ГТО				
34.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
35.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
36.	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			
37.	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			
38.	Лыжная подготовка. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			
39.	Лыжная подготовка. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			
40.	Лыжная подготовка. Торможение боковым скольжением	1			
41.	Лыжная подготовка. Переход с одного лыжного хода на другой	1			
42.	Лыжная подготовка. Переход с одного лыжного хода на другой	1			
43.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			
44.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			
45.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			
46.	Баскетбол. Повороты с мячом на месте	1			
47.	Баскетбол. Повороты с мячом на месте	1			
48.	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
49.	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
50.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
51.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
52.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			

53.	Баскетбол. Прямой нападающий удар	1			
54.	Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
55.	Волейбол. Тактические действия в защите	1			
56.	Волейбол. Тактические действия в нападении	1			
57.	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
58.	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
59.	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			
60.	Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			
61.	Футбол. Правила игры в мини-футбол	1			
62.	Футбол. Правила игры в мини-футбол	1			
63.	Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
65.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
66.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпри травмах	1			
67.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			
68.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

