

## МКОУ Баклушинская СШ

Рабочая программа рассмотрена  
на методическом совете

Протокол № 1 от 28.08.23 г.

руководитель МС

\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./

Согласовано

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./

Протокол № 1

от «29» 08. 23. г.

Утверждаю

директор школы

\_\_\_\_\_. /Косинская О.В./

Приказ № 71-ОД. от 30.08.23 г.

### Рабочая программа по физической культуре 8 класс (базовый уровень)

Учитель физической культуры  
Ямбаев Р.Р.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная программа по физической культуре направлена на достижения учащимися системы знаний, овладение умениями и способами действий, (познавательные, регулятивные и коммуникативные) и метапредметных результатов универсальных учебных действий (личностные, метапредметные, предметные).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- 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, 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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.

## Содержание учебного предмета

**Знания о физической культуре.** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.  
**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>12</b>
1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 4 мин.	1
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Бег 6 мин.	1
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 6 мин с ускорением.	1
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6 мин с ускорением по 50-60 м.	1
5	Учет техники низкого старта и стартовый разгон. Бег до 7 мин с ускорением до 80 м.	1
6	Повторить технику прыжка с разбега. Развитие выносливости: бег 8 мин с ускорением до 80 м.	3
7	Закрепить прыжок в длину с разбега. Бег 8 мин с ускорением до 100 м.	
8	Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Бег на 60 м. Бег до 9 мин с ускорением по 80-100 м.	
9	Повторить технику метания мяча с разбега. Бег до 10 мин.	4
10	Закрепить метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 10 мин.	
11	Закрепить метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 10 мин.	
12	Совершенствовать метание мяча с полного разбега. Бег до 10 мин.	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол, баскетбол)</b>	<b>24</b>
13	Т/б на уроках спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
14	Закрепить передачу мяча двумя руками сверху. Учить технике приёма мяча двумя руками снизу.	1
15	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачу двумя руками сверху.	1
16	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1
17	Закрепить технику нижней прямой подачи мяча. Учебная игра с применением изученных приёмов.	1
18	Т/б во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
19	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	1
20	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
21	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов: ловля, передача, броски.	1
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
23	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
24	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
25	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
26	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1

27	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
28	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Передача мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	3
29	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Передача мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	
30	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости и сопротивлением защитника. Броски одной рукой после ведения.	
31	Броски двумя руками после ведения в прыжке. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Учебная игра.	3
32	Броски двумя руками после ведения в прыжке. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Учебная игра.	
33	Броски двумя руками после ведения в прыжке. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Учебная игра.	
34	Броски одной рукой в прыжке. Перехват мяча. Нападение и защита через заслон. Учебная игра.	2
35	Броски одной рукой в прыжке. Перехват мяча. Нападение и защита через заслон. Учебная игра.	
36	Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	1
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>12</b>
37	Т/б во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперёд и назад.	1
38	Совершенствование кувырков вперед и назад.	1
39	Строевые упражнения. Совершенствование кувырков вперед и назад.	1
40	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (ю); два кувырка вперед слитно (д).	1
41	Закрепление кувырка назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (ю); два кувырка вперед слитно (д).	1
42	Стойка на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1
43	Закрепление стойки на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1
44	Совершенствование акробатических упражнений.	1
45	Акробатическая комбинация.	1
46	Упражнение в равновесии . Круговая тренировка.	3
47	Упражнение в равновесии . Круговая тренировка.	
48	Упражнение в равновесии . Круговая тренировка.	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	<b>18</b>
49	Т/б во время занятий лыжной подготовкой. Вкатывание.	1
50	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход(стартовый вариант)	3
51	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
52	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
53	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	3
54	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	
55	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	
56	Одновременный двухшажный коньковый ход.	3
57	Одновременный двухшажный коньковый ход.	

58	Одновременный двухшажный коньковый ход.	
59	Техника лыжных ходов. Дистанция 3 км. Торможение и поворот плугом.	3
60	Техника лыжных ходов. Дистанция 3 км. Торможение и поворот плугом.	
61	Техника лыжных ходов. Дистанция 3 км. Торможение и поворот плугом.	
62	Техника лыжных ходов. Подъём скользящим шагом.	3
63	Техника лыжных ходов. Подъём скользящим шагом.	
64	Техника лыжных ходов. Подъём скользящим шагом.	
65	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4-х км.	2
66	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4-х км.	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)</b>	<b>12</b>
67	Т/б на уроках спортивных игр. Верхняя прямая подача. Техника передачи двумя руками снизу.	1
68	Верхняя прямая подача. Техника передачи мяча.	1
69	Верхняя прямая подача. Приём мяча.	1
70	Передача мяча сверху, снизу. Нижняя подача. Нападающий удар.	2
71	Передача мяча сверху, снизу. Нижняя подача. Нападающий удар.	
72	Нападающий удар. Техника верхней прямой подачи и приём мяча в тройках.	2
73	Нападающий удар. Техника верхней прямой подачи и приём мяча в тройках.	
74	Передача мяча сверху в последовательности. Учебная игра.	2
75	Передача мяча сверху в последовательности. Учебная игра.	
76	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
77	Учебная игра с применением изученных элементов.	2
78	Учебная игра с применением изученных элементов.	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол)</b>	<b>12</b>
79	Т/б на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Передача мяча в тройках с перемещением.	1
81	Броски мяча после ведения.	1
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
84	Броски, ловля мяча после передач. Учебная игра.	2
85	Броски, ловля мяча после передач. Учебная игра.	
86	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении в парах. Эстафеты.	3
87	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении в парах. Эстафеты.	
88	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении в парах. Эстафеты.	
89	Бросок мяча в движении. Тактические действия. Учебная игра.	2
90	Бросок мяча в движении. Тактические действия. Учебная игра.	

	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>12</b>
91	Техника безопасности во время занятий л\а. Низкий старт. Бег на 60 м.	2
92	Техника безопасности во время занятий л\а. Низкий старт. Бег на 60 м.	
93	Разучить прыжок в длину с разбега. Бег до 7 мин.	1
94	Закрепить прыжок в длину с разбега. Бег до 8 мин.	1
95	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 9 мин.	1
96	Учет по прыжкам в длину с разбега. Метание мяча с 4-5 шагов.	1
97	Метание мяча с 4-5 шагов. Бег до 10 мин.	1
98	Метание мяча с 4-5 шагов. Бег 60 м –учет.	1
99	Метание мяча на дальность – учет. Бег до 10 мин.	1
100	Бег 2000 м – учет. Игра в футбол.	1
101	Развитие двигательных качеств. Игра в футбол.	2
102	Развитие двигательных качеств. Игра в футбол.	