

Надежда  
Петровна  
Петрова

Подписано цифровой  
подписью: Надежда  
Петровна Петрова

Дата: 2023.10.06 14:23:28  
+04'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области  
Администрация муниципального образования Сурский район  
МОУ СШ с.Кезьмино

РАССМОТРЕНО

Руководитель ЦМО учителей



Афоньшина Л.М.  
Протокол №1 от «28» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Петрова Н.П.  
Протокол №1 от «28» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Петрова Н.П.  
Приказ №101 от «31» августа  
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

с.Кезьмино 2023

## Раздел 1

### Планируемые результаты.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

##### 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 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; 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);

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике:

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	<b>Скоростные возможности</b>
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	<b>Выносливость</b>
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	<b>Сила</b>
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	<b>Гибкость</b>

Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

## Раздел 2. Содержание предмета.

### Знания о физической культуре (9 часов на протяжении всех уроков).

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологически<sup>6</sup>е требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.

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.(21 ч.)**

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Лёгкая атлетика.(30ч.)**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

### **Лыжные гонки.(20ч)**

Передвижения на лыжах.

### **Спортивные игры.(31ч)**

Баскетбол.

Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

#### ***Прикладно-ориентированные упражнения.***

Упражнения общеразвивающей направленности.

#### ***Общefизическая подготовка.***

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### ***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### ***Лыжная подготовка (лыжные гонки).***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

#### ***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **Раздел 3.**

### **Тематическое планирование.**

№ п/н	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований.	1
2.			Бег на короткие дистанции. Высокий старт	1
3.			Бег на короткие дистанции 30м.	1
4.			Бег на короткие дистанции. Челночный бег. 3 x10м.	1
5.			Бег 60 м. Эстафетный бег.	1
6.			Развитие скоростных возможностей в беге на 60 м.	1
7.			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8.			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
9.			Метание малого мяча. Развитие силовых качеств	1
10.			Метание малого мяча на дальность на результат.	1
11.			Прыжки в длину с места на результат. Терминология прыжков в длину.	1
12.			Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.	1
13.			Бег на длинные дистанции.	1
14.			Бег по пере сеченной местности.	1



15.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
16.		Прыжки в высоту способом «Перешагиванием»	1
17.		Прыжки в высоту. Разбег отталкивание.	1
18.		Прыжки в высоту. Полёт приземление.	1
19.		Соревнование по прыжкам в высоту способом «перешагиванием»	1
20.		Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
21.		Технические приемы ловли и передачи	1
22.		Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
23.		Технические приемы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
24.		Техника ведения мяча.	1
25.		Техника бросков мяча.	1
26.		Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности	1
27.		Строевая подготовка.	1
28.		Акробатика	
29.		Акробатика	1
30.		Строевые упражнения, висы и упоры.	1
31.		Висы и упоры.	1
32.		Лазание по канату.	1
33.		Лазание по канату.	1
34.		Опорный прыжок.	1
35.		Опорный прыжок.	1
36.		Опорный прыжок	1
37.		Упражнение общеразвивающей направленности (с предметами)	1
38.		Упражнение общеразвивающей направленности(без предметов).	1
39.		Упражнения общеразвивающей направленности.	1
40.		Акробатические упражнения.	1
41.		Акробатические упражнения.	1
42.		Акробатические упражнения.	1
43.		Акробатические упражнения.	1
44.		Акробатические упражнения	1
45.		Акробатические упражнения.	1
46.		Упражнения в висе.	1
47.		Развитие силовых способностей	1
48.		Краткая характеристика зимних видов спорта. Техника безопасности.	1
49.		Лыжные ходы	1
50.		Лыжные ходы Техника попеременно двухшажного хода	1
51.		Одновременно двухшажный ход.	
52.		Одновременно двухшажный ход.	1
53.		Одновременно одношажный ход.	
54.		Одновременно одношажный ход.	1
55.		Освоение техники лыжных ходов.	1
56.		Освоение техники лыжных ходов.	1
57.		Подъем в гору скользящим шагом.	1
58.		Подъем в гору скользящим шагом.	1

59.		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
60.		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
61.		Освоение техники лыжных ходов.	1
62.		Техника передвижения на лыжах дистанция 1000м. На время.	1
63.		Техника поворотов на месте. Поворот на месте махом.	1
64.		Техника поворотов на месте. Поворот на месте махом.	1
65.		Техника поворотов в движении.	1
66.		Техника поворотов в движении со слона.	1
67.		Техника передвижения на лыжах	1
68.		Техника передвижения на лыжах	1
69.		Техника передвижения на лыжах	1
70.		Техника передвижения на лыжах дистанция 1000м. На время.	1
71.		Техника передвижения на лыжах Дистанция до 3 км без учёта времени.	1
72.		Правила игры в баскетбол. Терминалогия в баскетболе. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
73.		Технические приемы ловли и передачи мяча.	1
74.		Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
75.		Технические приемы.	1
76.		Технические приемы.	1
77.		Технические приемы. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
78.		Техника ведения мяча.	1
79.		Техника ведения мяча.	1
80.		Техника ведения мяча.	1
81.		Техника бросков мяча	1
82.		Индивидуальная защита.	1
83.		Тактические действия.	1
84.		Тактические действия.	1
85.		Тактика игры.	1
86.		Физическая культура в современном обществе. Правила соревнований.	1
87.		Индивидуальная техника защиты.	1
88.		Индивидуальная техника защиты.	1
89.		Тактические действия.	1
90.		Тактические действия.	1
91.		Тактика игры.	1
92.		Тактика игры.	1
93.		Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
94.		Бег на короткие дистанции 30 м.	1
95.		Бег 60м. Эстафетный бег.	1
96.		Метание малого мяча.	1
97.		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
98.		Бег на средние дистанции.	1
99.		Бег 1000м.	1
100.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
101.		Кроссовая подготовка.	1
102.		Кроссовая подготовка	1