

Утверждено
приказом Муниципального
общеобразовательного
учреждения Чердаклинской
средней школы № 2
от 31 августа 2023 № **В-10**
Директор школы В.И. Чигнаев




по физической культуре

Уровень обучения, класс - основное общее образование, 8 класс

Количество часов - 68

Сроки реализации программы – 2023-2024 учебный год

Багрова А. В. /

 / Карпова И. А./
заместитель директора по УВР
30 августа 2023 г.

р.п. Чердаклы 2023

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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 освоения физической культуры.

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);

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).

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Содержание программы

1 Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

2 Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

3 Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

«**Физкультурно-оздоровительная деятельность**» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и

телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

«Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

«Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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. 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.

Выполнение норматива ГТО.

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. Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Элементы футбола. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с применением электронно-образовательных ресурсов.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
2	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
3	Составление планов для самостоятельных занятий	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
4	Упражнения для профилактики утомления	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
6	Акробатические комбинации	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
7	Акробатические комбинации	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru

8	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resheba.ru
9	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resheba.ru
10	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resheba.ru
11	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resheba.ru
12	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resheba.ru
13	Бег на короткие дистанции	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resheba.ru
14	Бег на средние дистанции	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resheba.ru
15	Бег на длинные дистанции	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resheba.ru
16	Бег на длинные дистанции	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resheba.ru

17	Прыжки в длину с разбега	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
18	Прыжки в длину с разбега	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
19	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
20	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
21	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
22	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
23	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
24	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
25	Техника передвижения на лыжах	1			www.edu.ru www.uchi.ru

	одновременным бесшажным ходом				www.resn.ru
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
27	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
28	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
29	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
30	Техника стартов при плавании кролем на спине	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
31	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
32	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
33	Повороты с мячом на месте	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru

34	Повороты с мячом на месте	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
36	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
37	Передача мяча одной рукой снизу	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
38	Передача мяча одной рукой снизу	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
40	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
42	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru

43	Прямой нападающий удар	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
44	Прямой нападающий удар	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
47	Тактические действия в защите	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
48	Тактические действия в защите	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
49	Тактические действия в нападении	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
50	Тактические действия в нападении	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
52	Игровая деятельность с	1			www.edu.ru www.uchi.ru

	использованием разученных технических приёмов				www.resn.ru
53	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
54	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
55	Правила игры в мини-футбол	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
56	Правила игры в мини-футбол	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
57	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
59	История ВФСР ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru

	и 60м				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru

	Поднимание туловища из положения лежа на спине				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	