

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»-  
отделение Каргалинская школа – детский сад**

**Рассмотрено  
на заседании ШМО  
учителей физической  
культуры и ОБЖ  
/ протокол № 1  
от 27.08.2021г. /**

**Согласовано  
на заседании  
методического  
совета школы  
/протокол №1  
от 30.08 2021г./**

**Утверждено  
приказом  
№ 185/1-ОД  
от 31.08.2021 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 8 класса**

**Новикова Виктора Евгеньевича**

**на 2021- 2022 учебный год**

**с. Каргалы**

**2021 год**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» в 8 классе**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

##### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

##### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

##### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Вся работа по физическому совершенствованию направлена на развитие качеств обучающихся и выступлению на всевозможных стартах и в особенности на ГТО. Комплекс ГТО является программной нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения РФ, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан РФ, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыки ведения ЗОЖ, двигательных умений и навыков. С целью установления фактического уровня освоения учебной программы в 5 классе проводится промежуточная аттестация в виде сдачи контрольных нормативов.

**Содержание учебного предмета  
« физическая культура»**

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
Знания о физической культуре (в процессе урока)	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
Знания о физической культуре (3 час)	<p>Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах. Комплексы упражнений для</p>

	<p>формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p>
<p>Лёгкая атлетика. (25час)</p>	<p>Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики.(18час)</p>	<p>Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), гимнастической перекладине (юноши) Стойка на голове и руках. Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки). Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°. Висы и упоры. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лазанье по канату и гимнастической стенке.</p>
<p>Лыжные гонки. (22час)</p>	<p>Техника передвижений на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение «плугом». Торможение боковым соскальзыванием. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.</p>
<p>Спортивные игры. (34час)</p>	<p>Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>

### Календарно-тематическое планирование

№ раздела, урока	Название разделов, тем	Количество часов
<b>I</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
1	ИОТ-025 Техника низкого старта. Стартовый разгон. <b>РК "Развитие различных видов спорта Тюменской области"</b>	1
2	Урок – практических работ. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
3	Урок – практических работ. Входной контроль. Бег 30м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
4	Бег по дистанции (70-80м).Финиширование.	1
5	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1
6	Урок – практических работ. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1
7	Урок – практических работ. Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов	1
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1
10	Прыжок в длину на результат.	1
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Ляпта».	1
<b>II</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>8</b>
13	Урок – игра. ИОТ-027 Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. <b>РК "Успехи Тюменских спортсменов на олимпийских играх."</b>	1
14	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
15	Урок – игра. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1
16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте	1
17	Урок – игра. Личная защита. Учебная игра.	1
18	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1
19	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
20	Урок – игра. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1
	<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>	<b>1</b>
21	Урок – диалог. Правила соблюдения личной гигиены во время и после	1

	занятий физическими упражнениями	
<b>II</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>5</b>
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1
23	Урок – игра. Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
24	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
25	Урок – игра. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
26	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
<b>III</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
27	ИОТ-023 Техника выполнения подъема переворотом	1
28	Урок – практических работ. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
29	Урок – практических работ. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
30	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
31	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1
32	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
33	Урок – практических работ. Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
34	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
35	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1
36	Опорный прыжок. Эстафеты.	1
37	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
38	Урок – практических работ. Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1
39	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
40	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
41	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
42	Урок – практических работ. Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1
43	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
44	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
<b>IV</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>3</b>
45	ИОТ-027 Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. «Спортсмены Тюменской области»	1
46	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
47	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
	<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>	<b>1</b>
48	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах	1
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>
49	ИОТ-029 Совершенствовать технику попеременного двушажного	1

	хода. <b>К "Евгений Гараничев (биатлон)</b>	
50	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1
51	Техника одновременного одношажного хода.	1
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
53	Урок – игра. Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1
54	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
55	Урок – практических работ. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
56	Урок – практических работ. Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1
57	Урок – игра. Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1
58	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1
59	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	1
60	Урок – практических работ. Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1
61	Урок – практических работ. Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1
62	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
63	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1
64	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
65	Урок – практических работ. Совершенствование техники конькового хода.	1
66	Урок – игра. Подвижные игры на спуске «Слалом гигант», «Не задень ворота»	1
67	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3 км	1
68	Скоростно- силовая выносливость. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
69	Урок – практических работ. Преодоление малых трамплинов при спуске со склона	1
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>	1
71	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	1
<b>VI</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>7</b>
72	Урок – игра. ИОТ-027 Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам <b>РК "Спортсмены нашего Викуловского района"</b>	1
73	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
74	Урок – игра. Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1
75	Урок – игра. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
76	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1

77	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
78	Урок – игра. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
<b>VII</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>3</b>
79	ИОТ – 025 Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1
80	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ.	1
81	Оценка техники прыжка в высоту.	1
<b>VIII</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>7</b>
82	Урок – игра. ИОТ-027 Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1
83	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
84	Урок – практических работ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	1
85	Урок – игра. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
86	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	1
87	Урок – практических работ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя	1
88	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.	1
<b>IX</b>	<b>Спортивные игры (футбол)</b>	<b>4</b>
89	Футбол. ИОТ-027 Передвижение игрока. Удары по мячу.	1
90	Урок – игра. Остановка мяча, передачи мяча.	1
91	Остановка мяча, передачи мяча.	1
92	Удары по воротам. Двухсторонняя игра.	1
<b>X</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
93	ИОТ-025 Техника спринтерского бега.	1
94	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
95	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1
96	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
97	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1
98	Метание мяча на дальность.	1
99	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1
100	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
101	Специальные беговые упражнения.	1
102	Подведение итогов года.	1