

**Частное общеобразовательное учреждение
«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО
И ОБСУЖДЕНО»
Заседание ПС
Протокол № 6
31 мая 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
Константинова И.В.
31 мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ
«Гимназия им. А.Невского»
Арутюнова К.Х. / /
Приказ № 19/1
31 мая 2023г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
8 класс
*3 часа в неделю, 102 часа в год***

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным

(знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ

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 «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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);
- 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).

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.

| Номер урока | Наименование разделов и тем |
|------------------------|---|
| Легкая атлетика | |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта. |
| 5 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег 60м |
| 6 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. |
| 8 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. |
| 9 | Метание малого мяча. Медленный бег. |
| 10 | Метание малого мяча. Бег на средние дистанции |
| 11 | Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг |
| 12 | Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг |
| Волейбол | |
| 1(13) | Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача. |
| 2(14) | Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача. |
| 3(15) | Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача. |
| 4(16) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача. |
| 5(17) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача. |
| 6(18) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача. |
| 7(19) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача. |
| 8(20) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача. |
| 9(21) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. |
| 10(22) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. |
| 11(23) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. |
| 12(24) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. |
| 13(25) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. |
| 14(26) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. |
| 15(27) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. |

| | |
|--------------------------|---|
| 16(28) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. |
| 17(29) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. |
| 18(30) | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. |
| Баскетбол | |
| 1(31) | Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. |
| 2(32) | Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв) |
| 3(33) | Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв) |
| 4(34) | Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв) |
| 5(35) | Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х |
| 6(36) | Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х |
| 7(37) | Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х |
| 8(38) | Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. |
| 9(39) | Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Быстрое нападение в 2-х |
| 10(40) | Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. |
| 11(41) | Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Позиционное нападение в 2-х |
| 12(42) | Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Позиционное нападение в 2-х |
| 13(43) | Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч. |
| 14(44) | Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч. |
| 15(45) | Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч. |
| 16(46) | Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра |
| 17(47) | Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра |
| 18(48) | Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра |
| Лыжная подготовка | |
| 1(49) | Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом» |
| 2(50) | Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом» |
| 3(51) | Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом» |
| 4(52) | Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом» |
| 5(53) | Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом» |
| 6(54) | Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом» |
| 7(55) | Коньковый ход |
| 8(56) | Коньковый ход |
| 9(57) | Коньковый ход |
| 10(58) | Коньковый ход |
| 11(59) | Коньковый ход |

| | |
|-------------------------------|--|
| 12(60) | Коньковый ход |
| 13(61) | Коньковый ход |
| 14(62) | Коньковый ход |
| 15(63) | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м |
| 16(64) | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м |
| 17(65) | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м |
| 18(66) | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4000м |
| <i>Гимнастика</i> | |
| 1(67) | <i>Строевые упражнения</i> |
| 2(68) | <i>Строевые упражнения</i> |
| 3(69) | <i>Строевые упражнения</i> |
| 4(70) | <i>Строевые упражнения</i> |
| 5(71) | <i>Строевые упражнения</i> |
| 6(72) | <i>Строевые упражнения</i> |
| 7(73) | Эстафеты с акробатическими элементами. |
| 8(74) | Эстафеты с акробатическими элементами. |
| 9(75) | Эстафеты с акробатическими элементами. |
| 10(76) | Эстафеты с акробатическими элементами. |
| 11(77) | Акробатика |
| 12(78) | Акробатика. |
| 13(79) | Акробатика. |
| 14(80) | Акробатика. |
| 15(81) | Акробатика. |
| 16(82) | Акробатика. |
| 17(83) | Акробатика. |
| 18(84) | Акробатика. |
| <i>Легкая атлетика</i> | |
| 1(85) | Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта |
| 2(86) | Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта |
| 3(87) | Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта |
| 4(88) | Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта |
| 5(89) | Бег с низкого старта. Метание мяча. |
| 6(90) | Метание мяча. Бег с низкого старта |
| 7(91) | Метание мяча. Бег с низкого старта |
| 8(92) | Прыжки в длину с разбега |
| 9(93) | Прыжки в длину с разбега. |

Футбол

| | |
|--------|--|
| 1(94) | Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу |
| 2(95) | Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. «Открывание». Финты. Удары по мячу |
| 3(96) | Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удары по мячу. «Открывание» |
| 4(97) | Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открывание» |
| 5(98) | Вбрасывание мяча. Ведение мяча. Финты. Передача: «Стенка» |
| 6(99) | Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка» |
| 7(100) | Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов. |
| 8(101) | «Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол |
| 9(102) | «Закрывание»; учебная игра в мини-футбол |