

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №24» имени П.С Приходько

Рассмотрено  
Педагогический совет  
Протокол № 9  
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Лицей №24» им. П.С  
Приходько

\_\_\_\_\_/О.В. Воронкова  
Приказ № 195  
от «01» сентября 2023 г.



## **Рабочая учебная программа**

Физическая культура  
основное общее образование  
8 класс  
2023-2024 учебный год

Программу составил(а):  
Копылова Г.В.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы» (В. И. Лях – М.: Просвещение, 2014), положения о рабочей программе МБОУ «Лицей № 24» имени П.С.Приходько.

Учитывая направление работы лицея «Гражданское воспитание. Социализация учебно-воспитательного процесса», изучение физической культуры в 8 классе направлено на достижение следующей цели: формирование у учащихся основной школы разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Задачи: - на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

-углубленное представление об основных видах спорта;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время

Рабочая программа составлена в полном соответствии с авторской программой.

Используемый учебно-методический комплект для реализации рабочей учебной программы:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. — 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. – 104с.

2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И Лях. - 2е изд.-М.: Просвещение, 2014. – 256с.

3. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

4. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организации / В.И Лях: – М.: Просвещение, 2015. – 2 -е изд.- 190с.

Данная рабочая программа составлена на 68ч.в связи с особенностями календаря (01.05.2024г – праздничный день), в том числе контроля –3, тестов –6.

Формы организации учебного процесса: фронтальные, групповые, индивидуальные. Преобладающие формы текущего контроля: устный опрос, письменные контрольные испытания, метод педагогического наблюдения, контрольные испытания физической подготовленности. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

## Содержание учебного материала

### Знания о физической культуре-2 часа

Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Требования к одежде и обуви занимающегося.

### Физическое совершенствование

#### Гимнастика с основами акробатики -8ч.

Организующие команды и приемы. Перестроение из одной шеренги, из колонны, повороты. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на бревне. Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазанье по гимнастической лестнице. Лазанье по шесту.

**Лёгкая атлетика -13ч:** беговые и прыжковые упражнения, метание.

**Лыжные гонки -15ч:** овладение техникой лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Передвижение на лыжах от 2км до 4,5 км.

**Баскетбол-16ч:** ловля и передача, ведение, броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, комбинации из освоенных элементов, игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол-5ч:** передачи, подачи, нападающие удары, комбинации из освоенных элементов, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Футбол -4ч:** удар по воротам, остановка мяча, ведение мяча, комбинации из освоенных элементов, игра по упрощенным правилам.

**Элементы единоборств-4ч:** Стойки и передвижения в стойке

Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
  - закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления;
  - 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
  - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
  - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****8 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Тестовые работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	0	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	2
2.2	Лёгкая атлетика	13	2	4
2.3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	15	1	0
2.4	Элементы единоборств	4	0	0
2.5	Волейбол	5	0	0
2.6	Футбол	4	0	0

**Поурочное планирование**

учебного предмета физическая культура  
(2 ч. в неделю; 35 учебных недель)  
8 класс

Номер урока	Тема урока	По плану	По факту	Примечание
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов	05.09		
<b>Лёгкая атлетика 7(часов)</b>				
2	Высокий старт от 30м до 40м. Бег 30 м ( <b>тест</b> ).	06.09		
3	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Прыжки в длину с места ( <b>тест</b> )	12.09		
4	Метание мяча весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность.	13.09		
5	Метание мяча весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность.	19.09		
6	Метание мяча весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность. ( <b>контроль</b> ).	20.09		
7	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	26.09		
8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. ( <b>контроль</b> ).	27.09		
<b>Гимнастика с основами акробатики 8 (часов)</b>				
9	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий	03.10		



10	Прыжки через гимн. скакалку –(тест). Кувырок вперед и назад.	04.10		
11	Кувырок вперед и назад. Наклон вперед из положения стоя (тест).	10.10		
12	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); мост и поворот в упор стоя на одном колене(д).	11.10		
13	Упражнения на гимнастической стенке. Лазанье по шести.	17.10		
14	Упражнения на гимнастическом бревне.	18.10		
15	Комбинация из акробатических элементов.	24.10		
16	Комбинация из акробатических элементов.	25.10		
<b>Спортивные игры. Баскетбол 16(часов)</b>				
17	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	07.11		
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	08.11		
19	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	14.11		
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	15.11		
21	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	21.11		
22	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	22.11		
23	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	28.11		
24	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	29.11		

25	Перехват мяча.	05.12		
26	Перехват мяча.	06.12		
27	Тактика свободного нападения.	12.12		
28	Тактика свободного нападения.	13.12		
29	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	19.12		
30	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	20.12		
31	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	26.12		
32	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	27.12		
	<b>Знания о физической культуре (1час)</b>			
33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	09.01		
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) 15 (часов)</b>			
34	Одновременный одношажный ход.	10.01		
35	Одновременный одношажный ход.	16.01		
36	Одновременный одношажный ход.	17.01		
37	Одновременный одношажный ход ( контроль).	23.01		
38	Коньковый ход	24.01		
39	Коньковый ход	30.01		
40	Коньковый ход	31.01		

41	Коньковый ход	06.02		
42	Коньковый ход	07.02		
43	Торможение и поворот «плугом»	13.02		
44	Торможение и поворот «плугом»	14.02		
45	Торможение и поворот «плугом»	20.02		
46	Торможение и поворот «плугом»	21.02		
47	Прохождение дистанции 4 км.	27.02		
48	Прохождение дистанции 4,5 км.	28.02		
	<b>Элементы единоборств 4(часов)</b>			
49	Виды единоборств, правила поведения уч-ся во время занятий.	05.03		
50	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	06.03		
51	Приёмы борьбы за выгодное положение.	12.03		
52	Захваты рук и туловища	13.03		
	<b>Волейбол 5 (часов)</b>			
53	Правила техники безопасности при занятиях волейболом.	19.03		
54	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	20.03		
55	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	03.04		
56	Отбивание мяча кулаком через сетку Разновидности подачи мяча в волейболе	09.04		

57	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра волейбол.	10.04		
	<b>Спортивные игры. Футбол 4 (часов)</b>			
58	Правила техники безопасности Основные приемы игры в футбол. Стойки игрока.	16.04		
59	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	17.04		
60	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	23.04		
61	Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель.	24.04		
	<b>Легкая атлетика 6(часов)</b>			
62	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места ( тест).	07.05		
63	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег 30 м (тест).	08.05		
64	Метание мяча весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность.	14.05		
65	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	15.05		
66	Бег 6 мин..	21.05		
67	Бег 2000м.	22.05		

