МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru
https://mboush2.ru

Документ подписан электронной подписью
МБОУ "СШ №2 им.А. Круталевича гор.Гвардейска"
Сертификат: f2260c945f8c869e3bf0
Владелец: Гартунг Елизавета Самойловна
Действителен: с 15.07.2021 по 15.07.2026

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2022 г. № ____

Утверждаю
Директор школы
_____ Гартунг Е.С.
Приказ от 01.06.2022 г. № _____

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **8 «А»**

Срок реализации программы, учебный год **2022-2023**

Рабочую программу составил(а) **Аброськина Н.А.**

г. Гвардейск
2022 год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета стр. 3

2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля стр. 5

3. Тематическое планирование стр. 7

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформировать положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные.

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия.

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии. Классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
-

Обучающийся получит возможность научиться:

Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля

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;
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);

2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,

ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Основное содержание внутрипредметного модуля "Спортивные игры" и «Плавание»

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.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	24
2.	Гимнастика	12
3	Спортивная игра «Настольный теннис»	5
4	Спортивная игра «Футбол»	10
5	Спортивная игра «Волейбол»	11
6	Спортивная игра «Баскетбол»	9
7	Модуль «Плавание»	17
8	Модуль «Спортивные игры»	14
Итого: 102 часа, из них 31 час - модуль		

№ п/п	Название раздела/темы уроков
Легкая атлетика	
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2	Тестирование бега на 100м
3	Эстафетный бег.
4	Входной мониторинг.
5	Бег на короткие дистанции. Тестирование 30м, 60м.
Плавание.	
6	Модуль 1. Инструктаж ТБ на воде.
Легкая атлетика	
7	Техника метания мяча на дальность с разбега
8	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и бег 2000 - 3000м.
9	Равномерный бег.
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
11	Тестирование прыжка в длину с разбега и бег 500-1000м.
Плавание.	
12	Модуль 2. Положение тела. Дыхание. Работа ног.
Легкая атлетика	
13	Развитие выносливости.
14	Прохождение легкоатлетической полосы препятствия.
15	Броски малого мяча на точность.
Спортивные игры. Футбол.	
16	Футбол. Модуль3. Техника ведения мяча ногами.
17	Футбол. Техника передач мяча ногами.
Плавание.	
18	Модуль 4.Согласование дыхания и работы ног в кроле.
Спортивные игры. Футбол.	

19	Футбол. Передачи мяча в парах.
20	Модуль5. Футбол. Спортивная игра футбол.
21	Модуль6. Футбол. Спортивная игра по правилам.
22	Контрольный урок по теме «Футбол».
Гимнастика с элементами акробатики.	
23	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей.
24	Длинный кувырок с разбега.
Плавание.	
25	Модуль 7. Работа ног в кроле на спине.
Гимнастика с элементами акробатики.	
26	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь
27	Стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация (разбор элементов).
Плавание.	
28	Модуль 8. Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.
Гимнастика с элементами акробатики.	
29	Тест. Акробатическая комбинация.
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
Плавание.	
31	Модуль 9. Техника движений рук в брассе.
Гимнастика с элементами акробатики.	
32	Комбинации на гимнастическом бревне, выполнение соскока из упора присев
33	Прохождение гимнастической эстафеты.
34	Опорный прыжок.
35	Тест: Прохождение гимнастической эстафеты.
36	Тестирование подтягивание, подъем туловища из положения лёжа.
Плавание.	
37	Модуль 11. Согласование дыхания с движениями руками.
Спортивные игры. Баскетбол.	
38	Баскетбол. Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. Стойки, ведение и броски мяча.
39	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину
	Модуль12. Баскетбол. Штрафные броски
40	Баскетбол. Тест: штрафные броски.
41	Модуль13. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.
Плавание.	
42	Модуль 14.Плавание кролем на груди в координации.
Спортивные игры. Баскетбол.	
43	Модуль15. Баскетбол. Перехват мяча, два шага бросок.
44	Контрольная работа за I полугодие
45	Баскетбол. Нападение и защита.
46	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание.
47	Модуль16. Баскетбол. Игра по правилам.
Плавание.	
48	Модуль 17. Старт на спине. Кроль на спине. Повороты на спине.
Спортивные игры. Баскетбол.	
49	Модуль18. Баскетбол. Игра по правилам
50	Модуль19. Баскетбол. Игра по правилам. Судейство.
51	Контрольный урок по теме «Баскетбол».
Плавание.	
52	Модуль 20. Дыхание в кроле. Кроль на груди в полной координации.
	Спортивные игры. Волейбол.

53	Волейбол. Инструктаж ТБ. Передачи мяча сверху двумя руками.
54	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад
55	Волейбол. Передачи мяча сверху за голову.
56	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
57	Волейбол. Сложно координационные волейбольные упражнения.
Плавание.	
58	Модуль 21.Поворот на груди "маятником".
Спортивные игры. Волейбол.	
59	Волейбол. Прямой нападающий удар
60	Волейбол. Прямой нападающий удар. Приём.
61	Волейбол. Тест. Передача мяча сверху двумя руками над собой
62	Волейбол. Блокирование.
63	Модуль 22. Волейбол. Тактические действия.
Плавание.	
64	Модуль 23.Эстафетное плавание
Спортивные игры. Волейбол.	
65	Волейбол. Игра по правилам. Нападающий удар.
66	Модуль 24. Волейбол. Игра по правилам. Жесты судьи
67	Модуль 25. Волейбол. Игра по правилам.
68	Волейбол. Игра по правилам. Судейство.
69	Контрольный урок по теме «Волейбол».
Плавание.	
70	Модуль 26.Плавание 100 м вольным стилем без учета времени.
Спортивные игры. Настольный теннис	
71	Инструктаж ТБ. Набивание мяча на ракетке на постоянную и на разную контрастную высоту на месте и в движении.
72	Настольный теннис. Плоский удар (откидка, перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара). Игровая стойка у стола
73	Настольный теннис. Перемещение у стола. Подача (плоским ударом без вращения).
74	Настольный теннис, игра по правилам.
Плавание.	
75	Модуль 27.Совершенствование техники плавания.
Спортивные игры. Настольный теннис	
76	Настольный теннис, игра по правилам, судейство.
	Спортивные игры. Футбол.
77	Инструктаж ТБ. Футбол. Основные приемы и правила игры, освоение техники передвижения.
Плавание.	
78	Модуль 28.Плавание 50м вольным стилем на время.
Спортивные игры. Футбол.	
79	Футбол. Освоение техники удара по мячу.
80	Футбол. Учебная игра в подгруппах.
81	Футбол. Учебная игра.
82	Футбол. Игра.
Легкая атлетика.	
83	Инструктаж ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
Плавание.	
84	Модуль 29.Длительное плавание на расстояние.
Легкая атлетика.	
85	Тестирование прыжка в длину с места.
86	Эстафетный бег

87	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
88	Тестирование бега на 100м.
89	Тестирование бега на 60м. с низкого старта и челночного бега 3х10.
90	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
91	Тестирование прыжка в длину с разбега
92	Тестирование бег 1000м
93	Равномерный бег. Развитие выносливости
94	Тестирование бега на 2000м.и 3000м
95	Промежуточная аттестация.
96	Эстафеты с элементами спортивных игр.
Спортивные игры. Футбол.	
97	Футбол. Вбрасывание и остановка мяча.
98	Футбол. Удары мяча по воротам.
Плавание.	
99	Модуль 30.Плавание на заданное расстояние.
Спортивные игры. Футбол.	
100	Модуль31. Футбол. Игра по правилам.
101	Футбол. Игра по правилам.Судейство
102	Контрольный урок по теме «Футбол».
Итого: 102 часа, из них 31 час - модуль	