

Негосударственная общеобразовательная автономная
некоммерческая организация
«ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 210 – АДМ
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 8 класса
учителей Хабарова Д.В., Дьяченко П.С.

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора АНО «Павловская гимназия»

_____ /Е.Ю. Васюкова /
«31» августа 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897);
- основная образовательная программа АНО «Павловская гимназия»;
- учебный план АНО «Павловская гимназия»;
- годовой учебный календарный график на 2022/2023 уч.год;
- Рабочая программа курса «Физическая культура» для 8 класса составлена на основе программы курса «Физическая культура» авторов: М.Я. Виленский, Т.Ю., Торчкова И.М., Туревский под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

- 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.
- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие их физических и психических качеств, а также творческое использование учащимися средств физической культуры для организации здорового образа жизни.
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Задачи курса:

- развитие основных физических качеств и способностей гимназистов, укрепления их здоровья и расширение функциональных возможностей организма.
- формирование культуры движений, обогащения их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.
- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены. Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- воспитание у гимназистов устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности.
- освоения учащимися знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Условия реализации

Срок реализации программы – 1 год. Предмет физическая культура в 8 классе изучается по 2 час в неделю. Уроки физической культуры проходят в профессионально оснащенном спортивном комплексе.

АНО «Павловская гимназия» является школой полного дня, что даёт возможность повысить эффективность освоения образовательной программы и достичь планируемых результатов.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программа по физической культуре для 8 класса составлена из расчета общей учебной нагрузки 68 часов за 1 год обучения: по 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения курса

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;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- 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 туристических походов, противодействовать 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;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- 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

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- 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 bivouака;
- 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 подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- 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;
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- 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;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;

Универсальные учебные регулятивные 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;
- 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;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- 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;
- 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.

Предметные результаты

8 класс

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 (девочки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися 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 учащимися, 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 беспашажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный беспашажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Блочно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	16
2.	Спортивные игры	20
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
4.	Лыжная подготовка	10
5.	Плавание	10
	Теоретические сведения	В процессе уроков
	Итого:	68

Содержание курса

Легкая атлетика (16 ч)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Спортивные игры (20 ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач. Совершенствование техники подачи: варианты подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Строевые команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Лыжная подготовка (10 ч)

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. 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, подъемах, торможении.

Плавание (10 ч)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Координационные упражнения на суше. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна на при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине. Освоение техники плавания (кроль на груди, спине, брасс). Старты. Повороты. Ныряние.

Тематическое планирование

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика (11 ч)			
1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1	
2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
3	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1	
4	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	Учет
5	Пръжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ	1	
6	Пръжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ	1	
7	Пръжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1	Учет
8	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Уметь пробежать дистанцию 1500 (2000 м)	1	Учет
9	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1	
10	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1	
11	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1	Учет
Раздел 2. Спортивные игры (10 ч)			
12	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	
13	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	
14	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Учет
15-18	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	4	
19-21	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	3	

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)			
22	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1	
23	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1	Учет
24	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1	
25	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	
26	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см.) (девочки)	1	
27	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см.) (девочки)	1	Учет
28	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	
29	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см.) (девочки)	1	
30	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см.) (девочки)	1	
31	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1	Учет
32	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1	
33	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка (10 ч)			
34	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	1	
35	Одновременный двухшажный ход. Торможение и повороты "плугом"	1	
36	Попеременный двухшажный ход. Торможение и повороты "плугом"	1	

37	Торможение и повороты "плугом", Прохождение дистанции 4,5 км Одновременный одношажный ход	1	
38	Одновременный одношажный ход	1	
39	Торможение и повороты «упором». Игры: «Гонки с выбыванием» Прохождение дистанции 4,5 км	1	Учет
40	Торможение и повороты «плугом» и «упором»	1	
41	Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход	1	
42	Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход. Торможение и повороты "плугом"	1	Учет
43	Прохождение дистанции 5 км	1	
Раздел 5. Спортивные игры (10 ч)			
44-46	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	3	
47	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	1	
48	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1	Учет
49-53	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	5	
Раздел 6. Легкая атлетика (5 ч)			
54	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника безопасности	1	
55	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	
56	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов	1	
57	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	Учет
58	Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов	1	
Раздел 7. Плавание (10 ч)			
59	Техника безопасности на уроках плавания. Упражнения на суше. Дыхательные упражнения в воде, специальные упражнения для изучения кроля на груди	1	
60	Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди. Упражнения по совершенствованию техники движений рук. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты	1	

61	Кроль на груди, Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты	1	Учет
62	Упражнения на суше и в воде. Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине	1	
63	Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине. Упражнения по совершенствованию техники движений рук	1	
64	Кроль на спине, Упражнения по совершенствованию техники движений ног, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз	1	
65	Кроль на спине, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты. Плавание в полной координации	1	Учет
66	Упражнения на суше и в воде. Специальные упражнения для изучения техники плавания брасс	1	
67	Специальные упражнения для изучения плавания способом брасс. Упражнения по совершенствованию техники движений рук	1	
68	Игры на воде	1	

Учебно-методический комплект

Уроки физической культуры проходят в профессионально оснащенном спортивном комплексе, который включает себя:

- два универсальных игровых зала
- гимнастический зал
- зал единоборств
- 25-метровый плавательный бассейн
- легко-атлетический стадион с футбольным полем
- открытый теннисный корт
- универсальная площадка для игровых видов спорта.

Литература для учителя

1. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Лях В.И., Зданевич А.А., – М.: Просвещение, 2013
3. М.М. Бобров, Н.Г. Лутченко, И.В. Соколова «Спортивные игры»: Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2011
4. <http://festival.1september.ru/> – Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
5. <http://spo.1september.ru/topic.php?TopicID=9&Page=4> – Электронная версия журнала «Спорт в школе»
6. <http://xn----7sbfбор6dg1az.xn--p1ai/> – «Физическая культура» – сайт учителя физической культуры, медиаспециалиста, тренера-преподавателя
7. <http://bmsi.ru/doc/e5b3bb2e-7817-4cfc-b31a-32cfa29e1521> – БМСИ – библиотека международной спортивной информации
8. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт для учителей физической культуры