

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

«Согласовано» _____ Руководитель МО Сафронова Т.В. «21» июня 2023 года	«Согласовано» _____ Методист Свержевская О.В. «27» июня 2023 года	Утверждаю _____ Директор школы Крук И. В. Приказ № 01-10-180/1 от 31.07.2023 года
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
для 8 класса  
**учителя физической культуры**  
**Сафроновой Татьяны Владимировны**

Предмет	Физическая культура	
Классы	8Б	2023 – 2024 учебный год
МО	Физической культуры и ОБЖ	
Уровень обучения	Базовый	

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативная база**

Рабочая программа по физической культуре разработана для обучающихся 8 классов на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897). Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» от 24.12.2018г., ООП ООО и авторской программы по физической культуре под редакцией М.Я. Виленского, В.И.Ляха.

#### **Название учебного предмета и УМК**

Учебный предмет «Физическая культура».

В состав УМК входит:

- «Физическая культура» - учебник по физической культуре для 8-9 классов, общеобразовательных учреждений. М.Я. Виленского, В.И.Ляха, М., Просвещение 2018 г.

### **1.2. Цели и задачи изучения учебного предмета**

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
  - формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
  - понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
  - овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
  - понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
  - развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
  - установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.
- В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **2.1. Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

## **2.2. Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
  - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
  - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение 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. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать

индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение 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 сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **2.3. Предметные результаты:**

#### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

<b>Модуль 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>
Компетен	Ценностно-смысловые. Общекультурные. Учебно-познавательные. Коммуникативные. Личностного-самосовершенствования.

Обучающийся должен знать	1. Организацию и планирование легкоатлетических занятий по развитию физических качеств. 2. Основные показатели физического развития обучающихся. 3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены и поддержание достойного внешнего вида. 4. Требования к технике безопасности при проведении самостоятельных занятий. 5. Краткую характеристику видов спорта в легкой атлетике. 6. Цель возрождения современных Олимпийских игр. 7. Причины травматизма на занятиях по легкой атлетике и его предупреждение. 8. Цель и задачи современного олимпийского движения. 9. Знать о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях. 10. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой. 11. Технику выполнения прыжковых упражнений. 12. Технику выполнения метательных упражнений.
Уметь	После быстрого разбега совершать прыжок в длину; с максимальной скоростью бегать 60 метров; Бегать в равномерном темпе до 17 мин.; Стартовать из различных и.п. Метать м. мяч на дальность и с места в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 12-16 м. Выполнять бег с низкого старта на дистанции до 30 м. Выполнять бег с низкого старта на дистанции от 70 до 80 м. выполнять бег с низкого старта на дистанции до 70 м. Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Выполнять бросок набивного мяча из различных и. п. Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют имитационные движения, в зависимости от показаний врача и согласно медицинским рекомендациям.
<b>Модуль 2</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>
Компетен	Ценностно-смысловые. Общекультурные. Учебно-познавательные. Коммуникативные. Личностного-самосовершенствования.
Обучающийся должен знать	1. Организацию и планирование самостоятельных занятий по баскетболу. 2. Основные правила развития физических качеств. 3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены и поддержание достойного внешнего вида на занятиях по спортивным играм. 4. Закаливание и его основные приемы. 5. Успехи российских спортсменов баскетболистов на Олимпийских играх. 6. Влияние занятий физической культурой на формирование осанки. 7. Причины травматизма на занятиях по баскетболу и его предупреждение. 8. Роль А.Д. Бутовского в становлении олимпийского движения в дореволюционной России. 9. Описывают технику игровых приемов. 10. Моделирование техники и устранение ошибок.
Уметь	Ловить и передавать мяч разными способами на различные расстояния; 2. Уметь выполнять ведение мяча разными способами, с разной скоростью; 3. Выполнять бросок мяча в корзину с места и в движении разными способами; 4. Свободно перемещаться и останавливаться по площадке; 5. Выполнять различные противодействия; 6. Уверенно овладевать мячом; 7. Владеть финтами. 8. Владеть техникой вырывания, выбивания и перехвата мяча. 9. Владеть тактикой игры. 10. Играть по упрощенным правилам баскетбола. 11. Выполнять игровые задания. Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют имитационные движения, в зависимости от показаний врача и согласно медицинским рекомендациям.
<b>Модуль 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>
Компетенции	Ценностно-смысловые. Общекультурные. Учебно-познавательные. Коммуникативные. Личностного-самосовершенствования.
Обучающийся должен знать	1. Организацию и планирование самостоятельных занятий по лыжной подготовке. 2. Структуру самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности планирования. 3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены, требования к одежде в зимний период. 4. Способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. 5. Краткую характеристику лыжных видов спорта. 6. Использование передвижений на лыжах в организации активного отдыха. 7. Причины

	травматизма на занятиях по лыжной подготовке и его предупреждение. 8. Историю зарождения первых зимних Олимпийских игр. 9. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС на занятиях по лыжной подготовке. 10. Моделировать тактику освоения лыжных ходов. 11. Знать технику лыжных ходов.
Уметь	Уметь держать устойчивое положение при спусках и подъемах; Выполнять спуски в разных стойках; Уметь уверенно выполнять торможение на лыжах; Владеть поворотами на лыжах; 5. Знать технику классических ходов. 6. Выполнять эстафеты. 7. Играть. Выполнять прохождение дистанции 4,5 км. Играть в игры на лыжах. Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют имитационные движения, в зависимости от показаний врача и согласно медицинским рекомендациям.
<b>Модуль 4</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>
Компетенции	Ценностно-смысловые. Общекультурные. Учебно-познавательные. Коммуникативные. Личностного-самосовершенствования.
Обучающийся должен знать	1. Организацию и планирование самостоятельных занятий по волейболу. 2. Специфика физического развития при занятиях волейболом. 3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены на занятиях по волейболу. 4. Степень утомления организма во время игровой деятельности. 5. Моделирование техники игровых действий и приемов при занятиях волейболом. 6. Влияние занятий волейболом на формирование положительных качеств личности. 7. Причины травматизма на занятиях по волейболу и его предупреждение. 8. Успехи российских спортсменов баскетболистов на Олимпийских играх. 9. Влияние адаптивной физической культуры на укрепление и сохранение здоровья. 10. Описывать и выполнять технику игровых приемов. 11. Моделировать технику и тактику освоенных игровых действий. 12. Владеть терминологией.
Уметь	Правильно выполнять различные стойки, остановки; Выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча; Выполнять верхнюю и нижнюю подачи мяча; Уметь принимать мяч с подачи. Выполнять нападающий удар, применять тактику освоенных игровых действий. Выполнять подвижные игры и игровые задания. Выполнять организацию и проведение подвижных игр и игровых заданий. Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют имитационные движения, в зависимости от показаний врача и согласно медицинским рекомендациям.
<b>Модуль 5</b>	<b>Гимнастика</b>
Компетенции	Ценностно-смысловые. Общекультурные. Учебно-познавательные. Коммуникативные. Личностного-самосовершенствования.
Обучающийся должен знать	1. Организацию и планирование самостоятельных занятий по гимнастике. 2. Развитие физических качеств на занятиях по гимнастике. 3. Анализ техники выполнения гимнастических упражнений, выявление и устранение ошибок. 4. Значение и роль утренней гимнастики в поддержании трудоспособности. 5. Краткую характеристику видов гимнастики. 6. Влияние занятий гимнастикой на формирование положительных качеств личности. 7. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и его предупреждение. 8. Виды гимнастических состязаний на Олимпийских играх. 9. Составление комбинаций упражнений.
Уметь	Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине; Выполнять стойку на голове и руках; Лазить по канату на расстояние до 6 метров; Слитно выполнять комбинацию движений с одним из предметов; 5. Уметь выполнять акробатические комбинации из четырех элементов. Выполнять повороты в движении. Выполнять перестроения. Выполнять упражнения с отягощением. Выполнять висы и упоры. Выполнять опорные прыжки. Самостоятельно составлять комбинации упражнений. Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют имитационные движения, в зависимости от показаний врача и согласно медицинским рекомендациям.

Модуль 6	Единоборства
Компетенции	Ценностно-смысловые. Общекультурные. Учебно-познавательные. Коммуникативные. Личностного-самосовершенствования.
Обучающийся должен знать	1. Организацию и планирование самостоятельных занятий по единоборствам. 2. Физическое развитие человека, всестороннее и гармоничное физическое развитие. 3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены и поддержание достойного внешнего вида. 4. Развитие силовых качеств на занятиях по единоборствам. 5. Краткую характеристику видов спорта. 6. Влияние занятий единоборствами на формирование положительных качеств личности. 7. Причины травматизма на занятиях по единоборствам и его предупреждение. 8. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх. 9. Технику выполнения массажа и самомассажа. 10. Технику выполнения приемов.
Уметь	Уметь осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники; Владеть видами самостраховок; Уметь применять защитные действия; Уметь осуществлять приемы борьбы в партере. Владеть техникой приемов. Выполнять подвижные игры. Уметь подготовить место к занятию. Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют имитационные движения, в зависимости от показаний врача и согласно медицинским рекомендациям.
Проектная деятельность	Ведение дневника самоконтроля (индивидуальная самостоятельная работа)

### III. Содержание учебного предмета

#### Содержательные линии учебного предмета

#### Физическая культура как область знаний

#### 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

#### Организация 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, физкультурных минут, 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).

### **Физическое совершенствование**

#### **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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **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, спортивные игры).

### **IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

Место предмета в учебном плане: 2 раза в неделю, 34 учебные недели, 68 часов в год

#### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Модуль</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	14
2	Баскетбол	13
3	Лыжная подготовка	12
4	Волейбол	11
5	Гимнастика	12
6	Единоборства	6
	Итого:	68

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 8б

Учитель: Сафронова Т.В.

№ занятия	План. дата занятия	Факт. дата занятия	Тема занятия	
<b>Легкая атлетика (14 час)</b>				
1.	01.09		ТБ № 171 на занятиях по легкой атлетике.	
2.	04.09		Низкий старт 30 м.	
3.	08.09		Бег 60. Российские спортсмены-олимпийцы.	
4.	11.09		Челночный бег 3x10 м	
5.	15.09		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	
6.	18.09		Бросок набивного мяча (2кг) с 2 шагов. Роль опорно-двигательного аппарата.	
7.	22.09		Метание теннисного мяча с 12-14 м. в цель.	
8.	25.09		Метание теннисного мяча на дальность.	
9.	29.09		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	
10.	02.10		Бег с препятствиями на местности. Виды закаливания.	
11.	06.10		Бег 1000 м. Влияние возрастных особенностей на физическую подготовленность.	
12.	09.10		Эстафетный бег. Оказание первой медицинской помощи.	
13.	13.10		Бег 2000 м.	
14.	16.10		Кросс по пересеченной местности. Пешие туристские походы, их организация и проведение.	
<b>Баскетбол (13 час)</b>				
15.	20.10		ТБ № 168 на занятиях по баскетболу.	
16.	23.10		Перемещения и остановки в баскетболе. Значение нервной системы	
17.	27.10		Ловля и передачи мяча. Психические процессы в обучении двигательным действиям.	
18.	10.11		Бросок мяча в кольцо с места, в движении. Штрафной бросок.	
19.	13.11		Ведение мяча с сопротивлением защитника. Самоконтроль.	
20.	17.11		Взаимодействие двух игроков в защите через «Заслон». Гигиена.	
21.	20.11		Финты в баскетболе. Нормы этнического общения в коллективе.	
22.	24.11		Тактика свободного нападения. Банные процедуры.	
23.	27.11		Тактика позиционного нападения с изменением позиций	
24.	01.12		Нападение быстрым прорывом. Причины возникновения травматизма.	

25.	04.12		Игровые взаимодействия 2:2. ОД в дореволюционной России.	
26.	08.12		Игровые взаимодействия 3:3	
27.	11.12		Судейство игр. Простейшие приемы массажа.	
<b>Лыжная подготовка (12 час)</b>				
28.	15.12		ТБ № 180 на занятиях по лыжной подготовке, подбор инвентаря	
29.	18.12		Попеременный двухшажный ход. Связь физических упражнений с двигательным опытом человека.	
30.	22.12		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
31.	25.12		Одновременный двухшажный ход	
32.	29.12		Подъем в гору скользящим шагом	
33.			Спуски в низкой стойке. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием»	
34.			Преодоление препятствий. Первые олимпийские чемпионы современности.	
35.			Торможение плугом.	
36.			Повороты на параллельных лыжах	
37.			Коньковый ход. Осанка как показатель физического развития.	
38.			Дистанция 3 км, на время. Зачет	
39.			Дистанция 4 км, на время.	
<b>Волейбол (11 час)</b>				
40.			ТБ № 169 на занятиях по волейболу.	
41.			Стойки, перемещения волейболиста.	
42.			Прием мяча сверху, снизу двумя руками.	
43.			Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещений	
44.			Прием и передача двумя руками сверху, снизу.	
45.			Прямой нападающий удар.	
46.			Блокирование. Роль ЗОЖ в жизни человека.	
47.			Игровые упражнения 2:1. Адаптивная физическая культура.	
48.			Прямая верхняя подача.	
49.			Прием мяча с подачи. Профилактика утомления в учебной деятельности.	
50.			Судейство игр.	
<b>Гимнастика (12 час)</b>				
51.			ТБ № 170 на занятиях по гимнастике.	
52.			Построения и перестроения. Физическое самовоспитание.	
53.			Упражнения с гимнастической палкой	
54.			Упражнения со скакалкой. Режим дня школьника.	
55.			Лазание по канату.	
56.			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
57.			Стойка на голове, на руках. Гимнастика для глаз.	

58.			Прыжок через скакалку (разными способами)	
59.			Опорный прыжок.	
60.			Длинный кувырок вперед. Режим труда и отдыха.	
61.			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	
62.			Акробатические комбинации в группах.	
<b>Единоборства (6 час)</b>				
63.			Т.Б. № 103 на занятиях по единоборствам.	
64.			Стойки и передвижения. Типовые травмы и причины их возникновения.	
65.			Виды самостраховок. Защитные действия. Оказание доврачебной помощи.	
66.			Силовые упражнения и единоборства в парах. Современное физкультурно - массовое движение.	
67.			Захваты рук и туловища. Закаливание организма.	
68.			Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов)	



Контрольно - оценочная деятельность

1.Выбор оценочных средств (из ФОС)

№ п/п	Разделы	Из ФОС
1	Легкая атлетика	Выполнение контрольных нормативов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио, зачет
2	Баскетбол	Выполнение изучаемых элементов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
3	Лыжная подготовка	Выполнение контрольных нормативов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио, зачет
4	Волейбол	Выполнение изучаемых элементов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
5	Гимнастика	Выполнение изучаемых элементов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио, зачет
6	Единоборства	Выполнение изучаемых элементов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют контрольные нормативы без учета времени и показателей.

2.График выполнения контрольных нормативов

№ п/п	Виды контроля	Дата контроля
1	Челночный бег 3x10 метров	
2	Бег 60 метров	
3	Бег 1000 метров	
4	Прыжок в длину с разбега	
5	Метание малого мяча на дальность	
6	Прохождение дистанции на время 3 км на лыжах	
7	Подтягивание на перекладине	

## Приложение № 3

В рамках реализации модуля «Школьный урок» программы воспитания из ООП НОО (ООО или СОО) для обучающихся соответствующего уровня образования (обучения) в рамках урочной деятельности предусмотрены отдельные направления воспитательной работы, которые будут реализованы через специальные формы, приемы и методы в согласии с возрастными целевыми приоритетами.

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

№	Воспитательные аспекты урока	Формы, методы, приемы
	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование знакомых детям примеров, образов, личного опыта; поощрения активности.	Методы сотрудничества и коммуникативный; Фронтальная, коллективная, индивидуальная формы. Индивидуальная и доверительная беседа. стимулирование: поощрение (похвала, одобрение, благодарность) и наказание (замечание, порицание), совет, дифференцированный подход.
	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через соблюдение правил внутреннего распорядка (положение) и инструктажей; через личный пример учителя.	Метод сотрудничества, коммуникативный; Формы: групповая, индивидуальная. Пример: личный пример учителя, инструктажи по ТБ и ОТ, дифференцированный подход.
	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения через организацию бесед, дискуссий, дебатов о нравственных поступках, здоровье, политической, экономической, социальной, культурной жизни людей;	Метод сотрудничества, коммуникативный, игровой, соревновательный Формы: групповая, индивидуальная. Дифференцированный подход,
	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через	Метод сотрудничества,

	<p>демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, проведение уроков мужества, уставных уроков, уроков памяти;</p>	<p>коммуникативный, игровой, соревновательный          Формы: групповая, индивидуальная.          Дифференцированный подход.</p>
	<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, интерактивных вебинаров, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, мастер-классов, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; решение кейсов, голосования, опросов, в ходе обсуждения которых ученики активно включаются в поиск истины, открыто делятся мнениями и учатся аргументировать свою точку зрения; мозгового штурма, который дает возможность совместного генерирования идей и поиска нестандартных творческих решений, ИКТ и VR - технологий;</p>	<p>Метод сотрудничества,          коммуникативный, игровой,          соревновательный          Формы: групповая, индивидуальная</p>
	<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока через квесты, деловые игры, ролевые игры, квизы, дебаты;</p>	<p>Метод сотрудничества,          коммуникативный, игровой,          соревновательный          Формы: групповая, индивидуальная.          Работа в группах и парах,          Дифференцированный подход.</p>
	<p>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи классное и школьное самоуправление;</p>	<p>Метод сотрудничества,          коммуникативный, игровой,          соревновательный          Формы: групповая, индивидуальная.          Поручения, самоуправление,          дифференцированный подход.</p>
	<p>инициирование и поддержка проектной и исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими учебных (индивидуальных и групповых) проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения на школьных научных конференциях.</p>	<p>Методы сотрудничества и коммуникативный;          Фронтальная, коллективная, индивидуальная формы. Индивидуальная и доверительная беседа, стимулирование: поощрение (похвала, одобрение, благодарность) и наказание (замечание, порицание), совет, дифференцированный подход.</p>