

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 40
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицея № 40
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ Лицея № 40
От 30.08.2021 №191-д
Приморского района
Санкт-Петербурга



(Н.Г.Милокова)

« 30 » августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для обучающихся 8 абвгкласса

(Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др под ред Виленского М.Я)

АО «Издательство Просвещение» № 1.2.8.1.1.2 (102 часа)

Уровень обучения: основное общее образование

Учитель Кузнецова М.Е.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- -знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических
- нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенности,
- состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие
- основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физической деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации в равновесии. Упражнения со скакалкой. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование технических действий с мячом. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Правила игры. Судейство. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Совершенствование технических действий с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

. **Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

8 класс

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата урока по факту
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
3	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
4	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
5	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	комплекс №1	
6	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	комплекс №1	
7	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	комплекс №1	
8	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	комплекс №1	
9	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	комплекс №1	
10	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №1	
11	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	комплекс №1	
12	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	комплекс №1	
13	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	комплекс №1	
14	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
15	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
16	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
17	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
18	Эстафетный бег. Равномерный бег.	комплекс №1	
19	Эстафетный бег. Равномерный бег.	комплекс №1	
20	Эстафетный бег. Бег 1000 метров.	комплекс №1	
21	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №1	
22	ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	комплекс №1	
23	Передача мяча двумя руками сверху в парах	комплекс №1	
24	Передача мяча двумя руками сверху над собой	комплекс №1	
25	Передача мяча двумя руками сверху через сетку	комплекс №2	
26	Прием мяча двумя руками снизу	комплекс №2	
27	Нижняя прямая подача	комплекс №2	
28	Нижняя прямая подача	комплекс №2	
29	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	комплекс №2	
30	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	комплекс №2	
31	Контрольные упражнения	комплекс №2	
32	Прямой нападающий удар	комплекс №2	

33	Прямой нападающий удар	комплекс №2	
34	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплекс №2	
35	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплекс №2	
36	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом	комплекс №2	
37	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом	комплекс №2	
38	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №2	
39	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №2	
40	Контрольная учебная игра	комплекс №2	
41	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по гимнастике, упражнения в висах	комплекс №2	
42	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
43	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
44	Кувырок вперед и назад.	комплекс №2	
45	Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках.	комплекс №2	
46	Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д)	комплекс №2	
47	Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д)	комплекс №2	
48	Акробатическая комбинация,	комплекс №2	
49	ТБ на занятиях физической культурой. Акробатическая комбинация.	комплекс №3	
50	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат.	комплекс №3	
51	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат.	комплекс №3	
52	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги» (м); ноги врозь (д)	комплекс №3	
53	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги» (м); ноги врозь (д)	комплекс №3	
54	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
55	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
56	Контрольные упражнения	комплекс №3	
57	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой, чередование бега и ходьбы	комплекс №3	
58	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
59	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
60	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
61	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	
62	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	
63	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
64	Упражнения для развития выносливости.	комплекс №3	

	Равномерный бег.		
65	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
66	Равномерный бег. Упражнения для развития выносливости.	комплекс №3	
67	Равномерный бег. Упражнения для развития выносливости.	комплекс №3	
68	Контрольный урок.	комплекс №3	
69	ТБ на занятиях баскетболом. Правила игры. Ведение мяча различными способами.	комплекс №3	
70	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	комплекс №3	
71	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	комплекс №3	
72	Бросок двумя руками от головы	комплекс №3	
73	Передачи мяча двумя руками от груди на месте	комплекс №3	
74	Передачи мяча двумя руками от груди в движении	комплекс №3	
75	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках	комплекс №3	
76	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4)	комплекс №3	
77	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок	комплекс №3	
78	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок	комплекс №3	
79	Учебная игра. Личная защита.	комплекс №4	
80	Учебная игра. Личная защита.	комплекс №4	
81	Учебная игра. Быстрый прорыв.	комплекс №4	
82	Контрольные упражнения.	комплекс №4	
83	ТБ на занятиях волейболом. Технические действия с мячом.	комплекс №4	
84	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
85	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
86	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
87	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
88	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
89	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	комплекс №4	
90	Высокий старт. Финиширование. Челночный бег 3*10метров.	комплекс №4	
91	Высокий старт. Финиширование. Челночный бег 3*10метров.	комплекс №4	
92	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	комплекс №4	
93	Прыжки в высоту, метание малого мяча.	комплекс №4	
94	Прыжки в высоту, метание малого мяча.	комплекс №4	
95	Прыжки с длину с места, метание малого мяча.	комплекс №4	
96	Прыжки с длину с места, метание малого мяча.	комплекс №4	
97	Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег.	комплекс №4	
98	Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег.	комплекс №4	
99	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №4	
100	резерв		

101	резерв		
102	резерв		
	Итого:		