

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Вачелай  
Сосновоборского района Пензенской области**

Принято на педагогическом  
совете школы  
протокол №1 от 31 августа 2022 г

Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_ М.С. Кирилова  
приказ №135 от 31 августа 2022 г

**Рабочая программа  
основного общего образования  
по физической культуре  
8 класс**

**с. Вачелай**

**2022 г**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе основной общеобразовательной программы основного общего образования и Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ с. Вачелай.

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

Изучение физической культуры в 8 классе даёт возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

#### ***Личностные результаты:***

##### **Гражданское воспитание:**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев.

##### **Патриотическое воспитание:**

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

##### **Духовно-нравственное воспитание:**

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.

##### **Эстетическое воспитание :**

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях

##### **Физическое воспитание:**

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта

##### **Трудовое воспитание:**

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

##### **Экологическое воспитание :**

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

##### **Познавательное:**

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; 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:***

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание учебного предмета

(102 часа)

### Основы знаний о физической культуре (3 ч)

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие

### Лёгкая атлетика( 37 ч)

**Ходьба:** в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе.

**Бег:** чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег 60 м бег на носках, бег широким шагом, .

**Прыжки:** на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки через скакалку.

**Метание:** метание на дальность и заданное расстояние.

**Броски:** набивного мяча от груди, броски и ловля резинового мяча.

### Гимнастика (10ч)

**Акробатические упражнения:** перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок назад, мост из положения лежа.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазание по канату.

### Лыжная подготовка (25 ч)

Переходы с одного хода на другой, прохождение дистанции

### Спортивные игры

#### Баскетбол: (11 ч)

ловля и передача мяча, ведение мяча, броски по кольцу, учебно-тренировочные игры

#### Волейбол:(16ч)

приемы мяча, верхняя и нижняя подачи

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	3	Гражданское, патриотическое духовно-нравственное, познавательное
2	Лёгкая атлетика	37	Духовно-нравственное, физическое, трудовое, экологическое, эстетическое
3	Гимнастика	10	Духовно-нравственное, экологическое, эстетическое, трудовое, познавательное
4	Лыжная подготовка	25	Физическое, духовно-нравственное, трудовое, экологическое
5	Баскетбол	11	Физическое, духовно-нравственное, трудовое, эстетическое
6	Волейбол	16	Духовно-нравственное. физическое, трудовое, эстетическое,
	<b>Итого:</b>	102	

МБОУ СОШ С.ВАЧЕЛАЙ, Кирилова Мария Сергеевна, Директор  
 12.10.2022 11:42 (MSK), Сертификат 3E1EBD0004AE7D8B49222D6F9F6D4617