

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
УСОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАЛЬТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУ «МАЛЬТИНСКАЯ СОШ»)

РАССМОТРЕНА:

на заседании Методического Совета  
протокол № 1 от 08.08. 2021г.

СОГЛАСОВАНА:

заместитель директора по УВР  
 /Е.В.Маклонова/

УТВЕРЖДЕНА:

директор МБОУ «Мальтинская СОШ»

 /Т.В.Фарухян/

приказ № 118 от 05.08. 2021г.



## Рабочая программа

Предмет « Физическая культура »

для 8 класса (ов)

Физическая культура и Основы

Предметная область: «Безопасности жизнедеятельности»

Составитель рабочей программы: С.С. Кустова

Должность: учитель

Квалификационная категория: 1

Год составления программы: 2021

Рабочая программа разработана на срок на один год

## Планируемые результаты освоение учебного предмета, курса

### Предметные результаты

#### *Ученик научиться:*

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 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 легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах, выполнять передвижения на лыжах различными способами; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.
- составлять совместно с учителем простейшие комбинации упр, оказывают помощь в установке и уборке снарядов.

«Демонстрировать»

№ п/п	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		низ.	ср.	выс.	низ.	ср.	выс
1	Бег 30 м (с)	5.8	5.5	4.7	6.1	5.9	4.9
2	Прыжок в длину с места (см)	160	195	210	145	160	200
3	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	4	7	10	-	-	-
4	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз.( за 30сек)	20	25	28	16	20	24
5	Бег 1000м.	5.50	5.00	4.10	6.10	6.00	5.00
6	Челночный бег 3 x 10м/с	9.0	8.7	8.0	9.2	9.0	8.5

## **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 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.

## **Метапредметные результаты**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и

- формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - 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;
  - 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
  - 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - 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 и по аналогии) и делать выводы;
  - 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
  - 8) смысловое чтение;
  - 9) 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;
  - 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
  - 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
  - 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## Содержание учебного предмета, курса

1. *Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)*: Оценка эффективности занятия физической культурой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.

2. *Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)*: Краткая характеристика вида спорта, Требования к технике безопасности. ОРУ без предметов (с предметами). Строевые упражнения, кувырок назад, стойка ноги врозь (м), мост и поворот в упор на одном колене (д). Стойка на голове и руках(м). «Мост» из и.п. стоя (д). Опорный прыжок. Лазание по канату.

3. *Легкая атлетика (21 час)*: бег 30м., 60 м. с низкого старта на время, челночный бег 3х10м., эстафеты, метание мяча на дальность, в цель, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту способом «перешагивание», преодоление препятствий, бег по пересеченной местности, бег на средние дистанции, пробегать дистанцию 1000м, передавать эстафетную палочку.

4. *Лыжная подготовка (18 часов)*: Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуски в основной. Проходить дистанцию 3 км. Передвигаться и спускаться со склона змейкой. Тормозить «упором». Повороты переступанием в движении. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Лыжная эстафета.

5. *Спортивные игры: Баскетбол (21час)*: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, техника ведения, индивидуальная техники защиты, техника бросков мяча, штрафной бросок. Освоение тактики игры, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».

*Волейбол (18 часов)*: Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, освоение техники приёма и передач мяча, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

*Футбол (6 часов)*: Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу и остановка мяча, техника ударов по воротам, тактика игры.

### Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Легкая атлетика	21
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Лыжная подготовка	18
4	Баскетбол	21
5	Волейбол	18
6	Футбол	6
	<b>Итого</b>	<b>102</b>