



Общеобразовательная автономная некоммерческая организация «ЛИДЕРЫ»  
ОАНО «ЛИДЕРЫ»



«Утверждаю»  
Директор филиала  
Иванова А.А.  
Приказ № 08 по доверенности от 10 апреля 20 21 г.  
МОСКВА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
8 класс  
ФГОС ООО

Составитель: Хухряков Илья Геннадьевич,  
учитель физической культуры без к. к.

2021 — 2022уч.гг.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта, с основной образовательной программой основного общего образования ОАНО «Лидеры», по предмету «Физическая культура».

Программа реализуется через УМК «Физическая культура». 8 класс. Матвеев А. П., в состав которой входят:

1. Авторская рабочая программа. «Физическая культура». 5-9 классы Матвеев А. П.
2. Рабочая программа по предмету «Физическая культура».

В соответствии с ООП ООО, учебным планом ОАНО «Лидеры» филиала «Образовательный центр Суббота» и триместровой системой обучения, на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год, 3 ий час проводится в рамках внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка».

## Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

### Важнейшие личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- стремление к физическому совершенству;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование потребностей к здоровому образу жизни;
- формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### Метапредметные результаты (УУД)

#### Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- различать допустимые и недопустимые формы поведения;

- формирование бережного отношения к другим людям, инвентарю и оборудованию;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения

### **Познавательные УУД:**

- формирование и развитие посредством физической культуры познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий;
  - делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- уметь перерабатывать и применять полученную информацию;
- планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с исполнением средств физической культуры.

### **Коммуникативные УУД:**

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
  - уметь работать в группе;
  - уметь выполнять точно свою работу в соответствии с поставленными задачами;
  - осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах;
  - понимание ценности человеческой жизни;
  - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
  - постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
  - управление поведением партнера;
  - умение слушать собеседника;

### **Предметные результаты.**

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга нагрузок, показателями развития основных физических качеств;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью
- выполнение требований на уроке
- выполнение комплексов упражнений
- овладение техникой перемещений
- измерение индивидуальных показателей физического развития
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой деятельности
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью
- объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками
- выполнение технических действий из базовых видов спорта

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Ученик научится:

- узнает историю возникновения Олимпийских игр
- выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- выполнять кувырок вперед, назад
- прыгать через скакалку самостоятельно
- пробежать 100,400,1000,3000 метров на время
- метать мяч на дальность и в цель
- ловить и передавать мяч на месте, в движении
- бросать мяч в кольцо
- техническим элементам в волейболе
- забираться на установленную высоту по канату

### Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение
- выполнять легкоатлетические упражнения
- бегать на установленные дистанции
- играть в баскетбол
- играть в волейбол
- играть в футбол
- освоить приемы и способы лазанья по канату

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **Раздел 1. Знания**

Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная физическая культура. Коррекция осанки. Восстановительный массаж

### **Раздел 2. Способы деятельности**

Планирование занятий физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Планирование тренировочных занятий. Индивидуальные особенности организма. Классификация режимов физической нагрузки.

### **Раздел 3. Физическое совершенствование (68 часов)**

Легкая атлетика ( 12 часов )

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Спортивные игры (8 часов)

Лыжная подготовка ( 10 часов )

Спортивные игры (14 часов)

Легкая атлетика (12 часов)

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №     | Название раздела                             | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Раздел 1. Знания                             |                  |
| 2     | Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |                  |
| 3     | Раздел 3. Физическое совершенствование       | 68               |
| Итого |  | 68               |



### Календарно-тематическое планирование.

| № урока,<br>занятия                                      | Наименование разделов и тем   | Плановые сроки<br>прохождения<br>тем | Фактические<br>сроки (и/или<br>коррекция) | Примечание |
|--|---|--------------------------------------|---|------------|
| <b>Раздел 1. Знания</b>                                  |   |                                      |   |            |
| <b>Раздел 2. Способы деятельности</b>                    |   |                                      |   |            |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (68 часов)</b> |   |                                      |   |            |
| 1  | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину | 2.09.2021                            |   |            |
| 2  | Легкая атлетика. Метание малого мяча                                | 7.09.2021                            |   |            |
| 3  | Легкая атлетика. Техника низкого старта                             | 9.09.2021                            |   |            |
| 4  | Легкая атлетика. Бег на 60 м  | 14.09.2021                           |   |            |
| 5  | Легкая атлетика. Развитие быстроты                                  | 16.09.2021                           |   |            |

|    |   |            |  |  |
|----|---|------------|--|--|
| 6  | Легкая атлетика. Развитие выносливости  | 21.09.2021 |  |  |
| 7  | Легкая атлетика. Развитие силы  | 23.09.2021 |  |  |
| 8  | Легкая атлетика. Бег на 100 м   | 28.09.2021 |  |  |
| 9  | Легкая атлетика. Техника высокого старта  | 30.09.2021 |  |  |
| 10 | Легкая атлетика. Бег на 400 метров  | 12.10.2021 |  |  |
| 11 | Легкая атлетика. Бег на 800 метров  | 14.10.2021 |  |  |
| 12 | Легкая атлетика. Техника бега на поворотах  | 19.10.2021 |  |  |
| 13 | Гимнастика с основами акробатики.<br>Инструктаж по технике безопасности. Стойка на голове | 21.10.2021 |  |  |
| 14 | Гимнастика с основами акробатики.<br>Акробатические упражнения. Упоры, седы               | 26.10.2021 |  |  |
| 15 | Гимнастика с основами акробатики.<br>Упражнения в группировке, перекаты                   | 28.10.2021 |  |  |
| 16 | Гимнастика с основами акробатики. Стойка на лопатках                                      | 2.11.2021  |  |  |
| 17 | Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед  | 4.11.2021  |  |  |
| 18 | Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед  | 9.11.2021  |  |  |

|    |   |            |  |  |
|----|---|------------|--|--|
| 19 | Гимнастика с основами акробатики. Кувырок назад   | 11.11.2021 |  |  |
| 20 | Гимнастика с основами акробатики. Кувырок назад   | 23.11.2021 |  |  |
| 21 | Гимнастика с основами акробатики. Длинный кувырок вперед  | 25.11.2021 |  |  |
| 22 | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические комбинации   | 30.11.2021 |  |  |
| 23 | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические комбинации   | 2.12.2021  |  |  |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по канату   | 7.12.2021  |  |  |
| 25 | Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении | 9.12.2021  |  |  |
| 26 | Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча от груди двумя руками   | 14.12.2021 |  |  |
| 27 | Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча с места   | 16.12.2021 |  |  |
| 28 | Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча с трех шагов  | 21.12.2021 |  |  |
| 29 | Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча с трех шагов  | 23.12.2021 |  |  |
| 30 | Спортивные игры. Баскетбол. Техника атакующих действий  | 28.12.2021 |  |  |
| 31 | Спортивные игры. Баскетбол. Игра в баскетбол по основным правилам   | 30.12.2021 |  |  |

|    |   |            |  |  |
|----|---|------------|--|--|
| 32 | Спортивные игры. Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Игра в баскетбол по основным правилам | 11.01.2022 |  |  |
| 33 | Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг                                 | 13.01.2022 |  |  |
| 34 | Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход  | 18.01.2022 |  |  |
| 35 | Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход  | 20.01.2022 |  |  |
| 36 | Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход   | 25.01.2022 |  |  |
| 37 | Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход   | 27.01.2022 |  |  |
| 38 | Лыжная подготовка. Техника передвижения на подъеме, спуске  | 1.02.2022  |  |  |
| 39 | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход   | 3.02.2022  |  |  |
| 40 | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход   | 8.02.2022  |  |  |
| 41 | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход  | 10.02.2022 |  |  |
| 42 | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход  | 15.02.2022 |  |  |
| 43 | Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности.  | 17.02.2022 |  |  |
| 44 | Спортивные игры. Волейбол.  | 1.03.2022  |  |  |

|    |   |            |  |  |
|----|---|------------|--|--|
| 45 | Спортивные игры. Волейбол.  | 3.03.2022  |  |  |
| 46 | Спортивные игры. Волейбол.  | 8.03.2022  |  |  |
| 47 | Спортивные игры. Волейбол.  | 10.03.2022 |  |  |
| 48 | Спортивные игры. Волейбол.  | 15.03.2022 |  |  |
| 49 | Спортивные игры. Волейбол.  | 17.03.2022 |  |  |
| 50 | Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по технике безопасности.        | 22.03.2022 |  |  |
| 51 | Спортивные игры. Футбол.  | 24.03.2022 |  |  |
| 52 | Спортивные игры. Футбол.  | 29.03.2022 |  |  |
| 53 | Спортивные игры. Футбол.  | 31.03.2022 |  |  |
| 54 | Спортивные игры. Футбол.  | 5.04.2022  |  |  |
| 55 | Спортивные игры. Футбол.  | 7.04.2022  |  |  |
| 56 | Спортивные игры. Футбол.  | 19.04.2022 |  |  |
| 57 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину | 21.04.2022 |  |  |

|    |  |            |  |  |
|----|--|------------|--|--|
| 58 | Легкая атлетика. Метание малого мяча       | 26.04.2022 |  |  |
| 59 | Легкая атлетика. Техника низкого старта    | 28.04.2022 |  |  |
| 60 | Легкая атлетика. Бег на 60 м               | 3.05.2022  |  |  |
| 61 | Легкая атлетика. Развитие быстроты         | 5.05.2022  |  |  |
| 62 | Легкая атлетика. Развитие выносливости     | 10.05.2022 |  |  |
| 63 | Легкая атлетика. Развитие силы             | 12.05.2022 |  |  |
| 64 | Легкая атлетика. Бег на 100 м              | 17.05.2022 |  |  |
| 65 | Легкая атлетика. Техника высокого старта   | 19.05.2022 |  |  |
| 66 | Легкая атлетика. Бег на 400 метров         | 24.05.2022 |  |  |
| 67 | Легкая атлетика. Бег на 800 метров         | 26.05.2022 |  |  |
| 68 | Легкая атлетика. Техника бега на поворотах | 31.05.2022 |  |  |

УУД:

уметь самостоятельно планировать пути достижения цели,  
 знать и соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре,

формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни,  
овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность,  
формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических  
нагрузок, данными мониторинга нагрузок, показателями развития основных физических качеств,  
самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе,

формирование и развитие посредством физической культуры познавательных интересов, интеллектуальных и творческих  
способностей учащихся, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, самостоятельно организовывать учебное  
взаимодействие в группе, выполнение требований на уроке, выполнение комплексов упражнений, овладение техникой  
перемещений, измерение индивидуальных показателей физического развития, организация и проведение со сверстниками  
подвижных и элементов соревнований, выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой  
деятельности.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2021 г.

Рук. ШМО \_\_\_\_\_ Парунова К.А

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ (Печенева С.А)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.



Пронумеровано, прошнуровано и скреплено

печатью *Иванова А.А.* листов

«01» *Иванова А.А.* 20 *24* г.

Директор филиала *Иванова А.А.* Иванова А.А.

