



**Частное общеобразовательное учреждение  
«ЛИЦЕЙ КЛАССИЧЕСКОГО ЭЛИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

---

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
ЧОУ «Лицей КЭО»  
Протокол №1 от «29» августа 2023 года  
Приказ №549 от «30» августа 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Н. В. Логунова



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
8 класс**

Срок реализации рабочей программы – 1 год

Ростов-на-Дону  
2023 г.

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основании нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

4. Учебный план ЧОУ «Лицей КЭО» на 2023-2024 учебный год.

Учебный план ЧОУ «Лицей КЭО» на 2023-2024 учебный год предусматривает изучение физической культуры в объеме 3 часа в неделю (102 часа в год), на основе чего и разработана данная рабочая программа для 8-го класса.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

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

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;

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

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

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;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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;

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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные

познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ошибок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### *Физическое совершенствование.*

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных

брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Подготовка к выполнению	30			

№ п/п		Количество часов			Электронные (цифровые)
	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу	91				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе	1	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	
4	Коррекция нарушения осанки	1	
5	Коррекция избыточной массы тела	1	
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	
9	Профилактика умственного перенапряжения	1	
10	Упражнения для профилактики утомления	1	
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
12	Акробатические комбинации	1	
13	Акробатические комбинации	1	
14	Акробатические комбинации	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
16	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
17	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
18	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
19	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
20	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
26	Бег на короткие дистанции	1	
27	Бег на короткие дистанции	1	
28	Бег на средние дистанции	1	
29	Бег на средние дистанции	1	
30	Бег на длинные дистанции	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
31	Бег на длинные дистанции	1	
32	Прыжки в длину с разбега	1	
33	Прыжки в длину с разбега	1	
34	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
35	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
36	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	
37	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	
38	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
39	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
40	Повороты с мячом на месте	1	
41	Повороты с мячом на месте	1	
42	Повороты с мячом на месте	1	
43	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
45	Передача мяча одной рукой	1	



№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	от плеча и снизу		
46	Передача мяча одной рукой снизу	1	
47	Передача мяча одной рукой снизу	1	
48	Передача мяча одной рукой снизу	1	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
50	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
51	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
52	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
53	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
54	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
55	Прямой нападающий удар	1	
56	Прямой нападающий удар	1	
57	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
58	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
59	Тактические действия в защите	1	
60	Тактические действия в защите	1	
61	Тактические действия в нападении	1	
62	Тактические действия в нападении	1	
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
65	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	
66	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
67	Правила игры в мини-футбол	1	
68	Правила игры в мини-футбол	1	
69	Правила игры в мини-футбол	1	
70	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
71	Игровая деятельность по правилам классического	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	футбола		
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	или 2000м		
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
84	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	1	
85	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</p>	1	
86	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</p>	1	
87	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	1	
88	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени		
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	
	Итого	102	