

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 53  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 53  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_  
20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ школы № 53  
\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«Физическая культура»

для 8 классов

Учителя физической культуры:

Тучин Станислав Сергеевич

Клюхин Никита Андреевич

Денисова Наталья Николаевна

Бакулина Елена Викторовна

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург

2023 год

## Паспорт рабочей программы

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса
Название, автор и год издания предметной учебной программы, на основе которой разработана рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014).
Категория обучающихся	Учащиеся 8 А, 8 Б, 8В классов школы № 53 Приморского района Санкт-Петербурга
Сроки освоения программы	1 год
Объем учебного времени	102 часа
Форма обучения	Очная
Режим занятий	3 часа в неделю

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовые документы**

Рабочая программа составлена в соответствии:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее - ФГОС основного общего образования);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы № 53 Приморского района Санкт-Петербурга от 30.08.2023 № 53-од;
- Приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся от 30.08.2023 № 53/3-од;
- Календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год от 30.08.2023 № 53-од;
- Авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

### **Цели реализации рабочей программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Основные задачи реализации рабочей программы**

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

### **Учебно-методический комплекс**

Для реализации программы выбран учебник М.Я. Вилинский, Физическая культура. 8-9кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М: Просвещение, 2011., который входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию и обеспечивающий обучение курсу физической культуры, в соответствии с ФГОС.

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

*Личностные результаты* формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

*Метапредметные результаты* отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

*Предметные результаты* отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;  
формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

### Содержание курса.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 8 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. В разделе гимнастики связи с выходом из строя какого-либо снаряда прохождение раздела на этом снаряде заменяется другим видом гимнастики.

В случае возникновения проблем по усвоению одного из разделов основной программы из-за нехватки технического оснащения и занятий сдвоенными классами в одном спортивном зале количество часов этого раздела увеличивается за счет вариативной части программы.

В прохождении программы возможны коррективы из-за ухудшения погодных условий (дождь, низкая температура в зале).

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

### **1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## 1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

### Литература и средства обучения

#### Литературы для учителя:

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : ВЛАДОС, 2004. - 174, [1] с. : ил. - (Библиотека учителя физической культуры).
2. Физическая культура : физкультурно-оздоровительная работа в школе : методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : НЦ ЭНАС, 2006. - 181, [1] с. : ил. - (Портфель учителя).
3. Физическая культура : безопасность уроков, соревнований и походов : методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : НЦ ЭНАС, 2003. - 95 с. : ил. ; - (Портфель учителя).
4. Физическая культура : упражнения и игры с мячами : методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : НЦ ЭНАС, 2006. - 129, [2] с. : ил. ; - (Портфель учителя).
5. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Петров П.К. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448с
6. Волейбол на уроках физической культуры. – 2-е изд./Беляев А.В. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 144с, ил (Серия «Физическая культура в школе»)
7. Волейбол./ Козырев Л.В – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 168с, ил (Азбука спорта)
8. Атлетическая гимнастика/ Андреев В., Андреева Л. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 128с, ил (Серия «Физическая культура в школе»)
9. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры/ Муравьев В.А., Залетаев И. - М.: Физкультура и спорт, 2005 – 248с, ил (Серия «Физическая культура в школе»)

#### Литература для учащихся:

10. М.Я. Вилинский, Физическая культура. 8-9кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М: Просвещение, 2011. Костикова Л.В. Баскетбол / Костикова Лидия Васильевна. - М.: ФиС, 2002. - 175 с.: ил.

### Интернет-ресурсы:

1. [www.standart.edu.ru](http://www.standart.edu.ru) – Федеральный государственный стандарт
2. <http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
3. <http://ps.1september.ru/> - Газета "Первое сентября"
4. <http://zdd.1september.ru/> - Газета "Здоровые дети"
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал "Российское образование"
6. <http://www.ict.edu.ru/> - Федеральный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании"
7. <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Кол-во	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 8 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	М.Я. Вилинский, Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М: Просвещение, 2011.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>2</b>	<b>Экрано-звуковые пособия</b>		

2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
3.2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3.3	Сканер	Д	
3.4	Принтер лазерный	Д	
3.5	Копировальный аппарат	Д	
3.6	Цифровая видеокамера	Д	
3.7	Мультимедиапроектор	Д	
3.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.3	Козел гимнастический	Г	
4.4	Конь гимнастический	Г	
4.5	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	

4.9	Маты гимнастические	Г	
4.10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
4.11	Мяч малый (теннисный)	К	
4.12	Скакалка гимнастическая	К	
4.13	Палки гимнастические	К	
4.14	Обруч гимнастический	К	
<b>Легкая атлетика</b>			
4.15	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
4.18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.20	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.21	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Мячи волейбольные	Г	
4.24	Табло перекидное	Д	
4.25	Ворота для мини-футбола	Д	
4.26	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
4.27	Мячи футбольные	Г	
4.28	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Средства первой помощи</b>			
4.29	Аптечка медицинская	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.

5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
6.2	Площадка игровая волейбольная	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Максимова Елена Олеговна,  
Директор

28.03.24 13:44 (MSK)

Сертификат 2С49019АF5В9В3178928F21В6775ВВВЕ