



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Лицей № 40  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол от «29» августа 2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ Лицей №40  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Н.Г. Милокова

Приказ от «31» августа 2023 г. № 357-д



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 8 классов

Санкт-Петербург  
2023

## Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- -знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических
- нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенности,

- состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие
- основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура в современном обществе.** Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы физической деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

**Гимнастика с основами акробатики** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации в равновесии. Упражнения со скакалкой. Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Упражнения общей физической подготовки.

## **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Совершенствование технических действий с мячом. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Правила игры. Судейство. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Совершенствование технических действий с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

. **Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата урока по факту
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
3	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
4	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
5	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	комплекс №1	
6	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	комплекс №1	
7	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	комплекс №1	
8	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	комплекс №1	
9	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	комплекс №1	
10	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №1	
11	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	комплекс №1	
12	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	комплекс №1	
13	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	комплекс №1	
14	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
15	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
16	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
17	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
18	Эстафетный бег. Равномерный бег.	комплекс №1	
19	Эстафетный бег. Равномерный бег.	комплекс №1	
20	Эстафетный бег. Бег 1000 метров.	комплекс №1	
21	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №1	
22	ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	комплекс №2	
23	Передача мяча двумя руками сверху в парах	комплекс №2	
24	Передача мяча двумя руками сверху над собой	комплекс №2	
25	Передача мяча двумя руками сверху через сетку	комплекс №2	
26	Прием мяча двумя руками снизу	комплекс №2	
27	Нижняя прямая подача	комплекс №2	
28	Нижняя прямая подача	комплекс №2	
29	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	комплекс №2	
30	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	комплекс №2	
31	Контрольные упражнения	комплекс №2	
32	Прямой нападающий удар	комплекс №2	
33	Прямой нападающий удар	комплекс №2	
34	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплекс №2	

35	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплекс №2	
36	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом	комплекс №2	
37	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом	комплекс №2	
38	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №2	
39	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №2	
40	Контрольная учебная игра	комплекс №2	
41	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по гимнастике, упражнения в висах	комплекс №2	
42	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
43	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
44	Кувырок вперед и назад.	комплекс №2	
45	Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках.	комплекс №2	
46	ТБ на занятиях физической культурой. Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д)	комплекс №3	
47	Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д)	комплекс №3	
48	Акробатическая комбинация,	комплекс №3	
49	Акробатическая комбинация.	комплекс №3	
50	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат.	комплекс №3	
51	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат.	комплекс №3	
52	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги» (м); ноги врозь (д)	комплекс №3	
53	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги» (м); ноги врозь (д)	комплекс №3	
54	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
55	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
56	Контрольные упражнения	комплекс №3	
57	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой, чередование бега и ходьбы	комплекс №3	
58	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
59	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
60	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
61	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	
62	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	
63	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
64	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
65	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	

66	Равномерный бег. Упражнения для развития выносливости.	комплекс №3	
67	Равномерный бег. Упражнения для развития выносливости.	комплекс №3	
68	Контрольный урок.	комплекс №3	
69	ТБ на занятиях баскетболом. Правила игры. Ведение мяча различными способами.	комплекс №3	
70	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	комплекс №3	
71	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	комплекс №3	
72	Бросок двумя руками от головы	комплекс №3	
73	Передачи мяча двумя руками от груди на месте	комплекс №3	
74	Передачи мяча двумя руками от груди в движении	комплекс №3	
75	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках	комплекс №3	
76	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4)	комплекс №4	
77	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок	комплекс №4	
78	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок	комплекс №4	
79	Учебная игра. Личная защита.	комплекс №4	
80	Учебная игра. Личная защита.	комплекс №4	
81	Учебная игра. Быстрый прорыв.	комплекс №4	
82	Контрольные упражнения.	комплекс №4	
83	ТБ на занятиях волейболом. Технические действия с мячом.	комплекс №4	
84	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
85	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
86	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
87	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
88	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
89	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	комплекс №4	
90	Высокий старт. Финиширование. Челночный бег 3*10метров.	комплекс №4	
91	Высокий старт. Финиширование. Челночный бег 3*10метров.	комплекс №4	
92	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	комплекс №4	
93	Прыжки в высоту, метание малого мяча.	комплекс №4	
94	Прыжки в высоту, метание малого мяча.	комплекс №4	
95	Прыжки с длину с места, метание малого мяча.	комплекс №4	
96	Прыжки с длину с места, метание малого мяча.	комплекс №4	
97	Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег.	комплекс №4	
98	Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег.	комплекс №4	
99	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №4	
100	резерв		
101	резерв		
102	резерв		
	Итого:		

