

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Коми**  
**Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**  
**"Технологический лицей"**  
**(МАОУ «Технологический лицей»)**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
Хозяинова Е.Е.

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
Нестерова Л.В.

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МАОУ «Технологический лицей»  
Пасынкова Л.И.

«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5094821)

**учебного предмета «Физическая культура: здоровье на старте»**

для обучающихся 8 класса

**Сыктывкар, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по здоровью на старте представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по здоровью на старте учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по здоровью на старте рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по здоровью на старте является 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. В программе по здоровью на старте данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по здоровью на старте определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по здоровью на старте заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии

со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по здоровью на старте на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «здоровье на старте», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы по здоровью на старте представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения здоровья на старте в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 8 КЛАСС

### *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.

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.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения здоровьезащиты на старте 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**:

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

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 ушибов 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;

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;

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 обучающийся научится:

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1			Физическая культура в современном обществе: Характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	Участвуют в обсуждении тем: – «Оздоровительно ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.	
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5	2			История комплекса ВФСК ГТО История возрождения ГТО Правила	Изучают историю ВФСК ГТО, историю возрождения ГТО Знакомятся с правилами выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
	ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах				выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени Правила ТБ	Знакомятся с правилами ТБ	
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м и 2000м Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	4			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на низкой перекладине Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на низкой перекладине	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	3			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	Изучают правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Совершенствуют навыки и физические качества в выполнении норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	
28	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил	4			Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением	Сдают нормы ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 4-5 ступени	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
	и техники выполнения испытаний (тестов) 4- 5 ступени				правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0			

