

МБОУ «Бейская средняя общеобразовательная школа-интернат им. Н.П. Князева»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Бейская СОШИ им. Н.П.
Князева»

Н.В. Романцова

Приказ № 65 от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

8-9 класс

Разработчик: Кирдяшкин С.В., учитель
физической культуры

Обсуждена и согласована на
ШМО учителей
физической культуры и ОБЗР
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Принята на педагогическом
совете школы
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Планируемые результаты обучения и освоения содержания курса «Физическая культура»

Личностными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; **ЛР1**

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; **ЛР2**

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; **ЛР3**

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; **ЛР4**

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; **ЛР5**

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; **ЛР6**

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; **ЛР7**

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; **ЛР8**

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; **ЛР9**

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; **ЛР10**

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера, **ЛР11**

Метапредметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются:

Умение производить анализ собственных умений; **МР7**

Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР8**

Умение распределять роли и функции в совместной деятельности; **МР9**

Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР10**

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются:

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР11**

Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;

ПР12

Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР13**

Умение применять правила охраны труда при выполнении физических упражнений; **ПР14**

Умение подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме урока;

ПР15

Содержание учебного предмета

8 класс

Лёгкая атлетика (14 ч)

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

Спринтерский бег- (8ч)

Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40 м.), бег по дистанции (50 - 60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег - 30 м (т). Бег на результат 60 м (у)

Прыжок в длину. Метание (5ч)

Прыжок в длину с места. Отталкивание Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в длину с места (т). Челночный бег 3x10м и 4 x 9м (т). Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8 - 10м. Правила соревнований в прыжках, в метании.

Бег на средние дистанции (1 ч)

Бег 1500 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

Кроссовая подготовка (12 ч)

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

Бег по пересечённой местности

Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег 12-18 мин. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные, спортивные игры. Преодоление препятствий. Бег – 1000 (т). Развитие выносливости. Подтягивание (т). Наклоны на гибкость (т). Бег 2000м без учёта времени.

Гимнастика (12ч)

Способы сохранения здоровья. Режим дня (правила планирования). Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность.

Строевые упражнения, висы (6ч)

Инструктаж по ТБ. Выполнение команд: «Полоборота направо!» «Полоборота налево!» «Полшага!» «Полный шаг!» ОРУ на месте без предметов. Силовые упражнения. Подъём переворотом в упор. Передвижение в висе (м). Вис лёжа. Вис присев (д). Подтягивании в висе (м), подтягивание из вися (д). Наклоны на гибкость (т). Пресс за 30 сек (т). Развитие силовых способностей. Подвижные игры.

Акробатика (6ч)

Комплексы упражнений. Развитие гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития.

Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост из положения стоя (с помощью). Три кувырка вперёд (т). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (т). Акробатическая комбинация, составленная из разученных упражнений с учётом индивидуальной физической и технической подготовленности (у). Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты.

Спортивные игры (30 ч)

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

Волейбол (12 ч)

Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку и над собой. Встречные эстафеты. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку и над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.

Баскетбол (18ч)

Инструктаж по ТБ. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча различным способом в парах в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы с места. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Содержание тем учебного курса

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 телосложению.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) 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 корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Волейбол. Футбол. Баскетбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Конькобежная **подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Волейбол. Футбол Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое распределение часов 8 класс

Раздел	Кол-во часов по теме
Лёгкая атлетика	14
Кроссовая подготовка	12
Спортивные игры	30
Гимнастика	12
ИТОГО	68

Тематическое распределение часов 9 класс

Раздел	Кол-во часов по теме
Легкая атлетика	12
Подвижные игры	5
Баскетбол	11
Волейбол	10
Гимнастика	12
Футбол	9
Легкая атлетика	9
ИТОГО	68

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484457

Владелец Романцова Надежда Викторовна

Действителен с 02.12.2024 по 02.12.2025