

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса
Управление образования
Администрации Беловского муниципального округа
МБОУ «Бековская ООШ»

РАСМОТРЕНО
методическим советом
Протокол №1
от «28» августа 2023г

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
Протокол №2
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

Перих Ж.В.
Приказ №12
от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 – 9 классов

Составитель:
Алаганчакова Марина Мироновна
учитель физической культуры

с. Беково 2023

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- 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;
- 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;
- 3) 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;
- 4) 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;
- 5) 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;
- 6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты:

- 1) владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- 2) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 3) владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,

составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

4) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

5) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

6) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

7) планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

8) умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

9) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

10) красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

11) хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

12) культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

13) владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

14) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

15) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

16) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

17) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых

видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

18) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты

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

2) знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

3) 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.

4) 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;

5) умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

6) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

7) способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

8) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

9) способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

10) 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;

11) способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- 12) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- 13) способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- 14) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- 15) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- 16) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- 17) способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 18) способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивно комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

8 класс

Раздел Теоретический. (3 ч)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов 1 ч

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. 1 ч

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. 1ч

Раздел Учебно-тренировочный.(64 ч)

1. Легкая атлетика. 15 ч

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание. Упражнения общей физической подготовки. Метание мяча (гранаты). Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

2. Баскетбол. 6 ч

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

3. Гимнастика. 12 ч

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на брусках: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Основы акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с насока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на

360° (*юноши*). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Упражнения общей физической подготовки с отягощением Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). офп-гто.

4. Лыжная подготовка. 14 ч

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

5. Волейбол. 9 ч

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

6. Футбол. 9 ч

Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

9 класс

Раздел Теоретический. (3 ч)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе. 1ч

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. 1 ч

Здоровье и здоровый образ жизни. 1ч

Физическая культура человека

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. 1ч

Раздел Учебно-тренировочный. (65 ч)

1. Легкая атлетика. 15ч

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) офп-гто.

2. Баскетбол. 6 ч

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

3. Гимнастика 12ч

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами;. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки с отягощением. Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

4. Лыжная подготовка. 14ч

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

5. Волейбол. 9ч

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

6. Футбол. 9ч

Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Форма организации воспитательного потенциала |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | Воспитание представления о физической культуре и спорте. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни. |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | 1 | Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; Содействие развития психических процессов и |

| | | | | | |
|--|---|----|--|----|---|
| | | | | | обучение психической саморегуляции. |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | 1 | Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции. |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 15 | | 15 | Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так соблюдение технических навыков во время игры в волейбол и футбол. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование |
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 | | 12 | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 14 | | 14 | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | | 6 | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | | 9 | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | | 9 | |

| | | | | | |
|--|----|---|----|--|--|
| | | | | | пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве). |
| Итого по разделу | 65 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Форма организации воспитательного потенциала |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | Воспитание представления о физической культуре и спорте. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни; |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | 1 | Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции |

| | | | | | |
|--|---|----|--|----|---|
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | 1 | Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 15 | | 15 | Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так соблюдение технических навыков во время игры в волейбол и футбол. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых |
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 | | 12 | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 14 | | 14 | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | | 6 | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | | 9 | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | | 9 | |

| | | | | | |
|--|----|---|----|--|---|
| | | | | | параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) |
| Итого по разделу | 65 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 | | |

