

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №38»**

РАССМОТРЕНО
Методический совет
МБОУ «СОШ № 38»
Протокол
от 29.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
МБОУ «СОШ № 38»
Протокол
от 30.08.2023 № 1



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
на образовательном уровне ООО (8,9 класс)**

Учитель
Цыбусова Л.В
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа к учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения ООП ООО МБОУ «СОШ № 38».

Рабочая программа рассчитана на 204 часа

Года обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего за учебный год
8 класс	3 часа	34	102 часа
9 класс	3 часа	34	102 часа

Планируемые результаты за курс 8-9 класса

8 класс

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 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.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты:

выпускник научится:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

выпускник получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

9 класс

Личностные результаты

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 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.

Метапредметные результаты

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

Предметные результаты

выпускник научится:

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, 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.

выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание курса

В связи с отсутствием лыжного инвентаря раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы педагога и равномерно распределен на другие темы.

Знания о физической культуре

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания(воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания: Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика, направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия).

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: Команды. Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег. Прыжки: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии: повороты на гимнастической скамейки. Акробатические комбинации: кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя. Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание. Организующие команды и приемы.

Лёгкая атлетика. Бег 30м., 60м., Челночный бег 3/10,4/9. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000, 2000.3000 метров. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения.

Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2000 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Баскетбол. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол». Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом, правила игры.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		8	9	
1	Легкая атлетика	25	25	
2	Кроссовая подготовка	14	14	
3	Гимнастика с элементами акробатики	9	9	
4	Волейбол	27	27	
5	Баскетбол	27	27	
	Итого	102	102	

Приложение

**Контрольные нормативы по освоению навыков, умений
и развитию двигательных качеств в 8 классе**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Приложение

**Контрольные нормативы по освоению навыков, умений
и развитию двигательных качеств в 9 классе**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчи-ки оценка "5"	мальчи-ки оценка "4"	мальчи-ки оценка "3"	девоч-ки оценка "5"	девоч-ки оценка "4"	девоч-ки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с ме-	см	210	200	180	180	170	155

ста							
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62