МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Деянова Г.В.

Мукина О.В.

АНО СОШ "СОДРУЖЕСТВО"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
методическим объединением школы Протокол № 1 от «21» августа 2023 г.	Заместитель директора Камаренцева С.Ж. Протокол № 1 от «21» августа 2023 г.	Директор АНО СОШ "СОДРУЖЕСТВО" Деянова Г.В. Приказ № 100 от «25» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0103489300B7AFAFA2425081ACF893F31E
Владелец: ДЕЯНОВА ГАЛИНА ВЛАДИМИРОВНА
Действителен: с 28.02.2023 до 28.05.2024

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) 8, 9 класс

Составитель: Куршакова Наталья Геннадьевна
Колмыков Антон Вячеславович
Соколов Кирилл Иванович

2023 год

Рабочая программа составлена на основе примерной комплексной программы по физической культуре (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов составители: В.И. Лях, А. А. Зданевич, М: Просвещение 2020г. и Программа «Интегрированный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» под редакцией Н.С. Федченко, Москва 2016 г.)

Рабочая программа в 8 классе предусматривает образовательную нагрузку 2 часов в неделю, всего 68 часов за учебный год, в 9 классе предусматривает образовательную нагрузку 1 час в неделю (второй час в неделю реализуется во внеурочной деятельности), всего 34 часа за учебный год (На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 102 часов из общего числа (1 час в неделю в 8 классе и 2 часа в неделю в 9 классе), что соответствует учебному плану школы.

1. Планируемые результаты освоения предмета

Личностные:

1. В области познавательной культуры:

— 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. первичная сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

2. В области нравственной культуры:

— способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

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

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

3. В области трудовой культуры:

— умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

4. В области эстетической культуры:

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

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

— культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5. В области коммуникативной культуры:

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

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

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

6. В области физической культуры:

— владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
— владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные:

1. В области познавательной культуры:

— 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.

2. В области нравственной культуры:

— бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
— уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

3. В области трудовой культуры:

— добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
— рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
— поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

4. В области эстетической культуры:

— восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
— понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
— восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

5. В области коммуникативной культуры:

— 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.

6. В области физической культуры:

— владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.
— владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
— владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные:

1. 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

2. 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.

3. В области трудовой культуры:

— способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
— способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
— способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

4. 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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

5. В области коммуникативной культуры:

— способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
— способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
— способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

6. 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 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;

По завершении изучения курса физической культуры 8, 9 классов

<u>Ученик научится:</u>

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации
• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;;
• разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

<u>Ученик получит возможность:</u>

• познакомиться с историей развития физической культуры в России и в мире;

• знать педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств;

• углубить и развить представления о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках;

• научиться использовать приёмы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правилам личной гигиены, профилактики травматизма.

• осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

2. Содержание учебного предмета

№	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации учебных занятий. Виды учебной деятельности	**Воспитательный компонент**
1.	**Знание о физической культуре человека**	История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	1	Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая. Знать историю развития физической культуры в России и в мире, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств; развивать представления о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках;	воспитание аккуратности, усидчивости, прилежания; воспитание интереса к предмету, к учению; воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу, обеспечивать доброжелательное отношение к учащимся со стороны преподавателя, в сочетании с требовательностью, его педагогический такт; формировать интерес к предмету, гражданскую позицию
2.	**Лёгкая атлетика**	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 100 м). Гладкий равномерный бег, кроссовый бег, на учебные дистанции 1-3 км (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с места, с	8 кл-17, 9 кл-8	Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая. Правильно применять беговые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать выполнение беговых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Контролировать физическую нагрузку по	способствовать развитию культуры взаимоотношений при работе в парах, группах, коллективе; содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения; содействовать трудовому воспитанию учащихся; воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности, аккуратность при выполнении заданий, силы воли, настойчивости, упорства;

		разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.		частоте сердечных сокращений, демонстрировать выполнение техники метания мяча, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения спортивных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	
3	**Гимнастика с основами акробатики**	Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны. Кувырок вперед (назад) в группировке. Опорные прыжки. Ритмическая гимнастика *(девочки)*. Передвижения по напольному гимнастическому у бревну *(девочки)*. Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики)*. Упражнения на брусьях. Прикладные упражнения	8 кл-16, 9 кл-9	Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая. Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, описывать и правильно выполнять технику висов, упоров, акробатических упражнений. Оказывать помощь в страховке сверстникам при выполнении упражнений, взаимодействовать со сверстниками в процессе урока. Соблюдать правила техники безопасности.	обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях. содействовать эстетическому воспитанию учащихся (например, ознакомить с произведениями литературы и искусства, эстетикой труда; воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу, обеспечивать доброжелательное отношение к учащимся со стороны преподавателя, в сочетании с требовательностью, его педагогический такт;
4	**Подвижные игры с элементами мини-футбола**	Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по	8 кл-16, 9 кл-8	Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая. Применять правила подбора одежды для занятий мини-футболом, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий, выполнять правила игры мини-футбол. Осваивать технику игровых	воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу, обеспечивать доброжелательное отношение к учащимся со стороны преподавателя, в сочетании с требовательностью, его педагогический такт; содействовать воспитанию культуры общения, потребности в самовоспитании; -воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;

		неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Технико-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 мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.		действий и приемов самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности.	
5	**Подвижные игры с элементами баскетбола**	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за	8 кл-10, 9 кл-4	Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая. Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, моделировать технику действий и приемов баскетболиста. варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. Соблюдать правила техники безопасности.	воспитание воли, умения преодолевать трудности, познавательной активности и самостоятельности, настойчивости; содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения; содействовать трудовому воспитанию учащихся; воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности, аккуратность при выполнении заданий, силы воли, настойчивости, упорства; воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу, обеспечивать доброжелательное отношение к учащимся со стороны преподавателя, в сочетании с требовательностью, его педагогический такт;

		мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки			
6	**Подвижные игры с элементами волейбола**	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения 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). Техник о-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. Упражнения общей физической подготовки.	8 кл-8, 9 кл-4	Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая. Применять правила подбора одежды для занятий волейболом, моделировать технику действий и приемов волейболиста. варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Соблюдать правила техники безопасности.	содействовать воспитанию культуры общения, потребности в самовоспитании; -воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда; воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу, обеспечивать доброжелательное отношение к учащимся со стороны преподавателя, в сочетании с требовательностью, его педагогический такт; -воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова;
	Итого		**8 кл-68 9 кл-34**		