

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Черноморская средняя школа № 3
имени Пудовкина Федора Федоровича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
(протокол от 31.августа 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «Черноморская
СШ № 3 им. Пудовкина Ф.Ф.»
от 31 августа 2023 г. № 513

_____ Белоцерковская В.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Название предмета _____ физическая культура _____

Класс _____ 8-9 _____

Уровень общего образования _____ основное общее образование _____

Уровень изучения предмета _____ базовый _____

Ф.И.О. учителя _____ Коваль Ирина Олеговна _____

_____ Ильичев Даниил Владимирович _____

Год составления рабочей программы _____ 2023 _____

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне _основного общего образования, составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, учебного плана МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф.» на 2023/2024 учебный год (приказ от 31.08.2023 № 496), программы воспитания МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф.» на 2023/2024 учебный год (приказ от 23.08.2023 № 454).

Цели и задачи программы

Цели:

- формирование у учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- содействие в сохранении и улучшении здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;
- создание условий для развития школьного спорта;
- ориентацию учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Задачи:

- содействие гармонического развития личности, укреплению здоровью учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;
- формирование знаний, личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- 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.

Место учебного предмета в учебном плане:

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф» составляет 8-класс 68 часов на год (2 раза в неделю).

9-класс 68 часов на год (2 раза в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

8 - класс

Легкая атлетика : Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей; 1000 м., в равномерном темпе бегать до 12 мин, прыжок в длину с места способом «согнув ноги». Лазание по рукоходу. Метания на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (5—6м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м. ОФП (Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой).

Гимнастика : гимнастические комбинации в движении с одним из предметов на гимнастической скамье и на полу(мяч и обруч) , акробатические комбинации состоящие из шести гимнастических элементов, включающие кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост из положения лежа и поворот с моста в упор стоя на одном колене (девочки). ОФП (Организующие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости)

Баскетбол: техника перемещения баскетболиста, ведение мяча, броски мяча в кольцо, «двойной шаг», штрафные броски, игра в баскетбол по правилам игры

баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. ОФП (Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой, челночный бег 3*10)

Волейбол: техника перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижняя прямая подача мяча и боковая подача мяча, «нападающий удар», «блокирование»; игра в «Пионербол», игра в волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. ОФП (Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой, челночный бег 3*10)

Футбол: техника перемещения по площадке, ведения мяча, передачи мяча, обводка мяча, удары по воротам. ОФП (Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой, челночный бег 3*10)

Кроссовая подготовка: 6-ти минутный бег, бег с преодолением препятствий, бег 600м, 800м, 1000м, 1500, 2000м с учетом времени.

Тематическое планирование

8 класс		Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Итого
1	Легкая атлетика	Урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода ЧС, соблюдение техники безопасности во время учебно-воспитательного процесса)	26
2	Волейбол		14
3	Баскетбол	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	14
4	Кросс	Урок, посвященный Дню здоровья «Режим питания. Витамины. Их роль для растущего организма» (7 апреля)	2
5	Гимнастика		6

5	Футбол	Урок, посвященный Всемирному дню без табака	6
	Всего:		68

Содержание учебного предмета

9 - класс

Легкая атлетика: Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей; 1000 м., в равномерном темпе бегать до 12 мин, прыжок в длину с места способом «согнув ноги». Лазание по рукоходу. Метания на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (5—6м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м. ОФП (Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой).

Гимнастика: гимнастические комбинации в движений с одним из предметов на гимнастической скамье и на полу(мяч и обруч) , акробатические комбинации состоящие из шести гимнастических элементов, включающие кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост из положения лежа и поворот с моста в упор стоя на одном колене (девочки). ОФП (Организующие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости)

Баскетбол: техника перемещения баскетболиста, ведение мяча, броски мяча в кольцо, «двойной шаг», штрафные броски, игра в баскетбол по правилам игры баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. ОФП (Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой, челночный бег 3*10)

Волейбол: техника перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижняя прямая подача мяча и боковая подача мяча, «нападающий удар», «блокирование»; игра в волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. ОФП (Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой, челночный бег 3*10)

Футбол: техника перемещения по площадке, ведения мяча, передачи мяча, обводка мяча, удары по воротам. ОФП:(прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой, челночный бег 3*10)

Кроссовая подготовка: 6-ти минутный бег, бег с преодолением препятствий, бег 600м, 800м, 1000м, 1500, 2000м с учетом времени.

Тематический план

9 класс		Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Итого
1	Легкая атлетика	Урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода ЧС, соблюдение техники безопасности во время учебно-воспитательного процесса)	26
2	Волейбол		14
3	Баскетбол	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	14
4	Кросс	Урок, посвященный Дню здоровья «Режим питания. Витамины. Их роль для растущего организма» (7 апреля)	2
5	Гимнастика		6
5	Футбол	Урок, посвященный Всемирному дню без табака	6
Всего:			68

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник 6-7 классов М: Просвещение, 2015

- Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры.
- Учебник под ред. В.И.Лях., Физическая культура 8-9 классы, Москва «Просвещение», 2012г.
- Физическая культура в школе. Журналы.
- Рабочие программы «Физическая культура» (автор В.И.Лях) 5-9 классы М., Просвещение, 2011г., 2012 г.
- Рабочие программы «Физическая культура» (автор А.П.Матвеев) 5-9 классы М., Просвещение, 2011г., 2012 г.

http://easyen.ru/index/rabochie_programmi/0-2

www.fgosreestr.ru.

Секундомер – 1шт.
Рулетка – 1шт.
Мячи для метания (150гр)-3шт.
Гранаты (500гр) 3шт.
Гранаты 700гр-3шт.
Мячи футбольные (футзал)-8 шт.
Мячи волейбольные-6 шт.
Мячи баскетбольные – 6 шт.
Волейбольная сетка -1шт.
Кегли -1комплект
Скакалки -6 шт.
Свисток -1шт.
Брусья разновысокие 1шт.
Перекладина -1шт.
Гимнастический козел -1шт.
Мостик -1 шт.
Маты гимнастические -7шт.
Гимнастические скамейки -2шт.
Обручи – 4шт.