

Рассмотрено:  
Руководитель ШМО  
Прикладных наук  
М.Э. Багаева  
« 01 » август 2023г

Согласовано:  
зам. директора по УВР  
Т.В. Ангарова  
« 01 » август 2023г.

Утверждено:  
Директор школы  
Л.С. Бардаханова  
« 01 » сентябрь 2023г.



**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Гаханская средняя общеобразовательная школа**

**Рабочая программа  
Физическая культура  
8-9 класс**

Составитель:  
Багаева Мария Эльхановна  
учитель физической культуры  
I квалификационная категория

2023г.

## Пояснительная записка.

### Цели и задачи.

Данный учебный предмет имеет своей *целью* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения выше названных задач образования учащихся 8—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

### **Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### **Описание места учебного предмета**

Физическая культура изучается в 8-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 201ч): в 8 классе— 102ч, в 9 классе- 99 часа и по 3 часа - проектная деятельность..

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- 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;

-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;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-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;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*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;  
-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;  
ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;  
-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  
закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;  
-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;  
-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;  
-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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.

#### *В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## Содержание учебного предмета

### 8 класс

#### Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

#### Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

#### Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку. Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции

(протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

#### *Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. 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). Передачи мяча над собой и через сетку. **Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча.** Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

#### *Лыжная подготовка*

Попеременный и одновременный лыжные ходы. Подъёмы и спуски на склонах. Передвижение на лыжах 3 км.

### **9 класс**

## **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

### **Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку.

#### *Легкая атлетика.*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

#### *Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. 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). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

#### *Лыжная подготовка*

Попеременный и одновременный лыжные ходы. Подъемы и спуски на склонах. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

| <b>№ урока</b> | <b>Тематическое планирование</b>   | <b>План</b> | <b>Факт</b> | <b>Примечание</b> |
|----------------|--|-------------|-------------|-------------------|
| 1.             | Инструктаж по технике безопасности   |             |             |                   |
| 2 - 3          | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон                         |             |             |                   |
| 4 - 5          | Низкий старт.  |             |             |                   |
| 6 - 7          | Финальное усилие. Эстафетный бег   |             |             |                   |
| 8              | Развитие скоростных способностей.  |             |             |                   |
| 9.             | Развитие скоростной выносливости   |             |             |                   |
| 10             | Развитие скоростно-силовых способностей.                                   |             |             |                   |
| 11             | Метание мяча на дальность.   |             |             |                   |
| 12             | Метание мяча на дальность.   |             |             |                   |
| 13 -14         | Развитие силовых и координационных способностей.                           |             |             |                   |
| 15.            | Прыжок в длину с разбега.  |             |             |                   |
| 16.            | Прыжок в длину с разбега.  |             |             |                   |
| 17-18          | Развитие выносливости.   |             |             |                   |
| 19- 20         | Развитие силовой выносливости  |             |             |                   |
| 21-22          | Преодоление горизонтальных препятствий                                     |             |             |                   |
| 23 -24         | Переменный бег   |             |             |                   |
| 25             | Гладкий бег  |             |             |                   |
| 26-27          | Кроссовая подготовка   |             |             |                   |
| 28-29          | Стойки и передвижения, повороты, остановки.                                |             |             |                   |
| 30-32          | Ловля и передача мяча.   |             |             |                   |
| 33-35          | Ведение мяча   |             |             |                   |
| 36-37          | Бросок мяча  |             |             |                   |
| 38-39          | Бросок мяча в движении.  |             |             |                   |
| 40-41          | Штрафной бросок.   |             |             |                   |
| 42-43          | Индивидуальная техника защиты  |             |             |                   |
| 44-46          | Тактика игры.  |             |             |                   |
| 47             | Развитие кондиционных и координационных способностей.                      |             |             |                   |
| 48             | Охрана труда на уроках лыжной подготовки                                   |             |             |                   |
| 49-50          | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов      |             |             |                   |
| 51             | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом |             |             |                   |
| 52             | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом.   |             |             |                   |

|         |   |  |  |  |
|---------|---|--|--|--|
| 53      | Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. |  |  |  |
| 54      | Контрольная гонка 2 км  |  |  |  |
| 55      | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности   |  |  |  |
| 56      | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности    |  |  |  |
| 57      | Дистанция 3 км на время   |  |  |  |
| 58      | Контрольный урок на дистанцию 3 км  |  |  |  |
| 59-60   | Совершенствование навыков катания с горок                                   |  |  |  |
| 61-62   | Стойки и передвижения, повороты, остановки.                                 |  |  |  |
| 63-64   | Прием и передача мяча.  |  |  |  |
| 65-66   | Прием мяча после подачи   |  |  |  |
| 67-69   | Подача мяча.  |  |  |  |
| 70-72   | Нападающий удар (н/у.).   |  |  |  |
| 73-74   | Развитие координационных способностей.                                      |  |  |  |
| 75- 78  | Тактика игры. ПРОЕКТ  |  |  |  |
| 79-80   | ТБ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед и назад в группировке          |  |  |  |
| 81-82   | Опорные прыжки  |  |  |  |
| 83-84   | Подтягивание в висе(нормы ГТО)  |  |  |  |
| 85- 87  | Стойка на голове и руках. ПРОЕКТ  |  |  |  |
| 88-89   | Акробатическая комбинация.  |  |  |  |
| 90      | Гладкий бег   |  |  |  |
| 91-92   | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон                          |  |  |  |
| 93-94   | Низкий старт.   |  |  |  |
| 95-96   | Финальное усилие. Эстафетный бег  |  |  |  |
| 97-98   | Развитие скоростных способностей. Работа над проектом.                      |  |  |  |
| 99      | Развитие скоростной выносливости  |  |  |  |
| 100-101 | Развитие скоростно-силовых качеств. ПРОЕКТ                                  |  |  |  |
| 102     | Метание мяча на дальность.  |  |  |  |
| 103     | Метание мяча на дальность.  |  |  |  |
| 104     | Развитие силовых и координационных способностей.                            |  |  |  |
| 105     | Прыжок в длину с разбега.   |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.**

| № урока | Тематическое планирование   | План | Факт | Примечание |
|---------|---|------|------|------------|
| 1.      | Инструктаж по охране труда.   |      |      |            |
| 2 - 3   | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон  |      |      |            |
| 4 - 5   | Низкий старт  |      |      |            |
| 6 - 7   | Финальное усилие. Эстафетный бег  |      |      |            |
| 8       | Развитие скоростных способностей.   |      |      |            |
| 9.      | Развитие скоростной выносливости  |      |      |            |
| 10.     | Развитие скоростно-силовых качеств.   |      |      |            |
| 11      | Метание мяча на дальность.  |      |      |            |
| 12.     | Метание мяча на дальность.  |      |      |            |
| 13-14   | Развитие силовых и координационных способностей.  |      |      |            |
| 15.     | Прыжок в длину с разбега.   |      |      |            |
| 16.     | Прыжок в длину с разбега.   |      |      |            |
| 17-18.  | Развитие выносливости.  |      |      |            |
| 19- 20  | Развитие силовой выносливости   |      |      |            |
| 21- 22  | Преодоление горизонтальных препятствий  |      |      |            |
| 23 -24  | Переменный бег  |      |      |            |
| 25      | Гладкий бег   |      |      |            |
| 26 -27  | Кроссовая подготовка  |      |      |            |
| 28 -29  | Стойки и передвижения, повороты, остановки.   |      |      |            |
| 30 -32  | Ловля и передача мяча.  |      |      |            |
| 33-35   | Ведение мяча  |      |      |            |
| 36- 37  | Бросок мяча   |      |      |            |
| 38-39   | Бросок мяча в движении.   |      |      |            |
| 40-41   | Штрафной бросок.  |      |      |            |
| 42 -43  | Тактика игры  |      |      |            |
| 44-45   | Техника защитных действий.  |      |      |            |
| 46      | Зонная система защиты.  |      |      |            |
| 47      | Развитие кондиционных и координационных способностей.   |      |      |            |
| 48      | Охрана труда на уроках лыжной подготовки  |      |      |            |
| 49-50   | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью |      |      |            |
| 51      | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой   |      |      |            |

|         |   |  |  |  |
|---------|---|--|--|--|
| 52      | Попеременный четырехшажный ход  |  |  |  |
| 53      | Техника преодоления контруклонов  |  |  |  |
| 54      | Дистанция 3 км со средней скоростью   |  |  |  |
| 55      | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов.                         |  |  |  |
| 56      | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов                            |  |  |  |
| 57      | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км             |  |  |  |
| 58      | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.            |  |  |  |
| 59-60   | Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью |  |  |  |
| 61 -62  | Стойки и передвижения, повороты, остановки.   |  |  |  |
| 63 -64  | Прием и передача мяча.  |  |  |  |
| 65 -66  | Прием мяча после подачи   |  |  |  |
| 67-69   | Подача мяча.  |  |  |  |
| 70 -72  | Нападающий удар.  |  |  |  |
| 73 -74  | Техника защитных действий.  |  |  |  |
| 75 -77  | Тактика игры.   |  |  |  |
| 78 -79  | ТБ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед и назад в группировке                  |  |  |  |
| 80 -81  | Опорные прыжки  |  |  |  |
| 82-83   | Подтягивание в висе (нормы ГТО)   |  |  |  |
| 84-85   | Акробатическая комбинация. ПРОЕКТ   |  |  |  |
| 86 -87  | Стойка на голове и руках  |  |  |  |
| 88      | Акробатическая комбинация   |  |  |  |
| 89      | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон                                  |  |  |  |
| 90 - 91 | Низкий старт. ПРОЕКТ  |  |  |  |
| 92      | Финальное усилие. Эстафетный бег  |  |  |  |
| 93- 94  | Развитие скоростных способностей. ПРОЕКТ.   |  |  |  |
| 95      | Развитие скоростной выносливости  |  |  |  |
| 96-97   | Развитие скоростно-силовых качеств.   |  |  |  |
| 98      | Метание мяча на дальность.  |  |  |  |
| 99      | Метание мяча на дальность.  |  |  |  |
| 100-101 | Развитие силовых и координационных способностей.                                    |  |  |  |
| 102     | Прыжок в длину с разбега.   |  |  |  |

## Планируемые результаты изучения учебного предмета.

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Контрольные нормативы.

### Контрольные нормативы для 8 класса

|     | Контрольное упражнение     | мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|-----|----------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|     |                            | 5        | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| 1   | Бег 30 м                   | 4.7      | 5.1   | 5.7   | 4.9     | 5.4   | 6.1   |
| 2.  | Бег 60 м                   | 8.8      | 9.7   | 10.5  | 9.7     | 10.2  | 10.7  |
| 3.  | Бег 1000 м                 | 4.15     | 4.30  | 5.00  | 4.40    | 5.15  | 5.45  |
| 4.  | Бег 2000 м.                | 10.00    | 10.40 | 11.40 | 11.00   | 12.40 | 13.50 |
| 5.  | Прыжок в длину с места     | 195      | 180   | 165   | 180     | 170   | 150   |
| 6   | Прыжок в высоту            | 125      | 115   | 100   | 110     | 100   | 90    |
| 7.  | Подтягивание/ отжимания    | 9        | 7     | 6     | 19      | 15    | 11    |
| 8.  | Поднимание туловища 30 с   | 26       | 24    | 21    | 22      | 20    | 17    |
| 9.  | Прыжки на скакалке 30 сек. | 55       | 45    | 40    | 60      | 55    | 45    |
| 10  | Наклон туловища вперед см  | 11       | 8     | 4     | 20      | 13    | 8     |
| 11. | Прыжок в длину с разбега   | 410      | 370   | 310   | 360     | 310   | 260   |
| 12. | Метание мяча 150 г.        | 42       | 37    | 28    | 27      | 21    | 17    |
| 13. | Бег на лыжах 3 км          | 18.00    | 19.00 | 20    | 20.00   | 21.00 | 23.00 |

Контрольные нормативы для 9 класса

|     | Контрольное упражнение     | мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|-----|----------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|     |                            | 5        | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| 1   | Бег 30 м                   | 4.6      | 5.0   | 5.5   | 4.8     | 5.2   | 5.9   |
| 2.  | Бег 60 м                   | 8.4      | 9.2   | 10.0  | 9.4     | 10.0  | 10.5  |
| 3.  | Бег 1000 м                 | 4.15     | 4.30  | 5.00  | 4.40    | 5.15  | 5.45  |
| 4.  | Бег 2000 м.                | 9.20     | 10.10 | 11.00 | 10.30   | 12.00 | 13.00 |
| 5.  | Прыжок в длину с места     | 210      | 190   | 180   | 190     | 170   | 150   |
| 6   | Прыжок в высоту            | 130      | 120   | 110   | 115     | 105   | 95    |
| 7.  | Подтягивание/ отжимания    | 10       | 8     | 7     | 20      | 15    | 12    |
| 8.  | Поднимание туловища 30 с   | 27       | 24    | 21    | 24      | 21    | 18    |
| 9.  | Прыжки на скакалке 30 сек. | 60       | 50    | 40    | 70      | 60    | 55    |
| 10  | Наклон туловища вперед см  | 12       | 9     | 5     | 20      | 13    | 8     |
| 11. | Прыжок в длину с разбега   | 430      | 380   | 330   | 370     | 330   | 290   |
| 12. | Метание мяча 150 г.        | 45       | 40    | 31    | 28      | 23    | 18    |
| 13. | Бег на лыжах 3 км          | 17.30    | 18.00 | 19.00 | 19.30   | 20.30 | 21.30 |

### Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение:

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 104 с

2. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе».

3. Электронное приложение к журналу «Физическая культура в школе».

4. Учебник ФК 5-7 класс , М.Я.Виленский , И.М.Туревский

Учебник ФК 8-9 класс

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Мяч малый теннисный

Скакалка гимнастическая

Мяч малый мягкий

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Средства доврачебной помощи