

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ульдургинская средняя общеобразовательная школа им.
Ц.Номтоева»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Цырендоржиева Н.Д.

Приказ №05 от 31.08.2023г.



Рабочая программа
«Физическая культура»
8-9 классы

Составитель: Климов П.Ф.
Учитель физкультуры

Количество часов в неделю 2 ч.
Количество уроков 68

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе

содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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 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;
- 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания 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:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения 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;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 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: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); 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 вида 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- 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.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

- 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 учетом 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.
- 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;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения 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;
- сформированность умения 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.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми

информационными жестами.

- 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;

Ученик научится: 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 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 туристических 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных

способов; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться: преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы п

Содержание учебного предмета 8 класса
Распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения урока
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока
2. Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	12
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка.	10
Спортивные игры	25
Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения урока
Общее количество часов	68

Знания о физической культуре (в процессе проведения урока).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности (в процессе проведения урока).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток и физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (12 часов).

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика (21 часа). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки (10 часов). Передвижения на лыжах.

Спортивные игры (25 часов). Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. **Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Содержание учебного предмета 9 класса
Распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения урока
Физическое совершенствование:	В процессе проведения урока
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
2. Спортивно оздоровительная деятельность.	
Гимнастика с основами акробатики	9
Легкая атлетика	24
Лыжная подготовка	10
Спортивные игры	25
Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения урока
Общее количество часов	68

Знания о физической культуре (в процессе проведения урока).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности (в процессе проведения урока).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

направленностью. Гимнастика с основами акробатики (18 часов).

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика (34 часа). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки (14 часов). Передвижения на лыжах.

Спортивные игры (36 часов). Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. **Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

**Календарно- тематическое планирование с указанием количества часов,
отведенных на освоение каждой темы 8 класс**

№ уро ка	Сроки проведения		Тема урока	Кол. Час.	Контроль
	План	Факт			
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика (12 часов)					
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Работа на уроке
2			Тестирование бега на 100 м	1	Сдача норматива
3			Техника метания мяча на дальность с разбега	1	Работа на уроке
4			Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	Сдача норматива
5			Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Сдача норматива
6			Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1	Работа на уроке
7			Тестирование прыжка в длину с разбега	1	Сдача норматива
8			Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Работа на уроке
9			Техника прыжка в высоту «перешагивание»	1	Работа на уроке
10			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Работа на уроке
11			Контрольный урок по теме «Прыжок в высоту способом «перешагивание»»	1	Сдача норматива
12			Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	Работа на уроке
Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)					
13			Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	Работа на уроке
14			Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1	Работа на уроке
15			Баскетбол. Штрафные броски	1	Работа на уроке
16			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	Работа на уроке
17			Баскетбол. Перехват мяча	1	Работа на уроке
18			Баскетбол. Нападение и защита	1	Работа на уроке
19			Баскетбол. Игра по правилам	1	Работа на уроке
20			Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	Сдача норматива
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)					
21			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега	1	Работа на уроке
22			Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках	1	Работа на уроке
23			Акробатические комбинации.	1	Работа на уроке
24			Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		Работа на уроке
25			Подъем переворотом на невысокой перекладине	1	Работа на уроке
26			Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине	1	Работа на уроке
27			Упражнения на брусьях	1	Работа на уроке
28			Упражнения на брусьях	1	Работа на уроке
29			Контрольный урок по теме «Брусья»	1	Сдача норматива
30			Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	1	Работа на уроке
31			Опорный прыжок боком с поворотом	1	Работа на уроке
32			Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1	Сдача норматива
Лыжная подготовка (10)					
33			Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	Работа на уроке

34		Одновременный бесшажный ход	1	Работа на уроке
35		Чередование лыжных ходов	1	Работа на уроке
36		Коньковый ход на лыжах	1	Работа на уроке
37		Коньковый ход на лыжах	1	Работа на уроке
38		Подъемы на склон и спуски со склона	1	Работа на уроке
39		Торможение боковым соскальзыванием	1	Работа на уроке
40		Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1	Сдача норматива
41		Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	Сдача норматива
42		Контрольный урок по теме «лыжная подготовка»	1	Сдача норматива
Спортивные игры. Волейбол (9 часов)				
43		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху в прыжки и назад	1	Работа на уроке
44		Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	Работа на уроке
45		Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	Работа на уроке
46		Волейбол. Прямой нападающий удар	1	Работа на уроке
47		Волейбол. Прямой нападающий удар	1	Работа на уроке
48		Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Работа на уроке
49		Волейбол. Тактические действия	1	Работа на уроке
50		Волейбол. Игра по правилам	1	Работа на уроке
51		Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	Сдача норматива
Спортивные игры. Футбол (5 часов)				
52		Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу подъемом ноги	1	Работа на уроке
53		Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1	Работа на уроке
54		Удар по мячу серединой лба	1	Работа на уроке
55		Вбрасывания мяча и удары головой по летящему мячу. Футбольные упражнения с мячом	1	Работа на уроке
56		Контрольный урок по теме «Футбол»	1	Сдача норматива
Спортивные игры. Гандбол (3 часов)				
57		Спортивная игра «Гандбол»	1	Работа на уроке
58		Броски и передачи в гандболе	1	Работа на уроке
59		Спортивная игра «Гандбол»	1	Работа на уроке
Легкая атлетика (9 часов)				
60		Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Работа на уроке
61		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	Работа на уроке
62		Тестирование бега на 100 м	1	Сдача норматива
63		Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Сдача норматива
64		Тестирование прыжка в длину с разбега	1	Сдача норматива
65		Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Работа на уроке
66		Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Сдача норматива
67		Эстафетный бег	1	Работа на уроке
68		Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1	Работа на уроке

**Календарно- тематическое планирование с указанием количества часов,
отведенных на освоение каждой темы.**

9 класс

№ уро ка	Сроки проведения		Тема урока	Кол. Час.	Контроль
	План	Факт			
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика (13 часов)					
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Работа на уроке
2			Тестирование бега на 100 м	1	Сдача норматива
3			Бег на короткие дистанции	1	Работа на уроке
4			Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 × 10 м	1	Работа на уроке
5			Техника метания мяча на дальность с разбега	1	Работа на уроке
6			Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	Сдача норматива
7			Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Сдача норматива
8			Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»	1	Работа на уроке
9			Тестирование прыжка в длину с разбега	1	Сдача норматива
10			Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Работа на уроке
11			Броски малого мяча на точность	1	Работа на уроке
12			Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Работа на уроке
13			Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	Работа на уроке
Спортивные игры. Баскетбол (9 часов)					
14			Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в корзину	1	Работа на уроке
15			Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1	Работа на уроке
16			Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1	Работа на уроке
17			Баскетбол. Штрафные броски	1	Работа на уроке
18			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	Сдача норматива
19			Баскетбол. Перехват мяча	1	Работа на уроке
20			Баскетбол. Нападение и защита	1	Работа на уроке
21			Баскетбол. Игра по правилам	1	Работа на уроке
22			Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	Сдача норматива
Гимнастика с основами акробатики (9 часов)					
23			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	Работа на уроке
24			Длинный кувырок с разбега	1	Работа на уроке
25			Стойка на голове и руках	1	Работа на уроке
26			Акробатические комбинации	1	Работа на уроке
27			Упражнения на гимнастическом бревне и перекладинах	1	Работа на уроке
28			Подъем переворотом на не высокой перекладине	1	Работа на уроке
29			Опорные прыжки	1	Работа на уроке
30			Опорный прыжок боком	1	Работа на уроке
31			Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1	Сдача норматива
Лыжная подготовка (10)					
32			Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1	Работа на уроке
33			Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Работа на уроке

34		Чередование различных лыжных ходов	1	Работа на уроке
35		Чередование различных лыжных ходов	1	Работа на уроке
36		Коньковый ход на лыжах	1	Работа на уроке
37		Подъемы на склон и спуски со склона	1	Работа на уроке
38		Торможение боковым соскальзыванием		Работа на уроке
39		Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1	Работа на уроке
40		Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	Работа на уроке
41		Контрольный урок по теме «лыжная подготовка»	1	Сдача норматива
		Спортивные игры. Волейбол (10 часов)		
42		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	Работа на уроке
43		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжки и назад	1	Работа на уроке
44		Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	Работа на уроке
45		Сложнокоординационные волейбольные упражнения	1	Работа на уроке
46		Волейбол. Прямой нападающий удар	1	Работа на уроке
47		Волейбол. Прямой нападающий удар	1	Работа на уроке
48		Волейбол. Блокирование	1	Работа на уроке
49		Волейбол. Блокирование	1	Работа на уроке
50		Волейбол. Тактические действия	1	Работа на уроке
51		Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	Сдача норматива
		Спортивные игры. Футбол (6 часов)		
52		Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1	Работа на уроке
53		Удары по мячу подъемом ноги	1	Работа на уроке
54		Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1	Работа на уроке
55		Удар по мячу серединой лба	1	Работа на уроке
56		Футбольные упражнения с мячом	1	Работа на уроке
57		Контрольный урок по теме «Футбол»	1	Сдача норматива
		Легкая атлетика (11 часов)		
58		Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Работа на уроке
59		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	Работа на уроке
60		Тестирование бега на 100 м	1	Сдача норматива
61		Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3x10 м	1	Работа на уроке
62		Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	Сдача норматива
63		Тестирование прыжка в длину с разбега		Сдача норматива
64		Равномерный бег. Развитие выносливости		Работа на уроке
65		Тестирование бега на 2000 и 3000 м		Сдача норматива
66		Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1	Работа на уроке
67		Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1	Работа на уроке
68		Сдача нормы ГТО		Сдача норматива
		ИТОГО 68 часов		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств учебно-методического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	д	
4.	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
2. <http://fizkultura-na5.ru/> **Сайт учителей физкультуры** "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
4. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
5. <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры
6. <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал
7. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>
8. <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
9. <https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры
10. <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры
11. <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал
12. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>
13. <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
14. <https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры
15. <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры
16. <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал
17. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>
18. <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
19. <https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры
20. <https://zdd.1septemder.ru> газета «Здоровье детей»
21. <https://spo.1septemder.ru> газета «Спорт в школе»
22. <https://kzg.narod.ru> «Культура здоровой жизни»