

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №2
г. Нижний Ломов
от 30 августа 2023г
протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом по
МБОУ СОШ №2
г. Нижний Ломов
от 31 августа 2023г №237-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
основного общего образования
для 8-9 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №2 г. Нижний Ломов
(Федеральный государственный образовательный стандарт
основного общего образования)

г. Нижний Ломов, 2023

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с последующими изменениями)). Программа включает три раздела: планируемые результаты освоения учебного предмета; содержание учебного предмета; тематическое планирование.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен научиться:

- 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, направленной на выполнение комплекса ГТО;
- 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.

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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

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 упражнения, рекомендуемые положением ВФСК ГТО;
- 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;
- 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 по физической подготовке, нормы ГТО.

Освоения физической культуры предполагает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам, нормам ГТО;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации вовремя

совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно - практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания по истории создания комплекса ГТО;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и

профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

Области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной

направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики, физической подготовки, для сдачи норм ГТО;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Основное содержание(476 часов)

Основы знаний о физической культуре (20 час)

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Способы физкультурной деятельности (20 час)

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Подготовка к сдаче норм ГТО.

Приёмы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование (436 час)

Гимнастика с основами акробатики(55 час)

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и в парах.

Акробатическая комбинация: два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.

Упражнения на невысокой перекладине: подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках(*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе(*мальчики*); смешанные висы; подтягивание из вися лёжа (*девочки*).

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)

Координационные упражнения: передвижения по напольному гимнастическому бревну: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками(*девочки*)

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (110 час). Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Метание теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись», прыжки с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Спортивная ходьба (40час). Прохождение учебной дистанции.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка(76 час). Одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой». Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С

горки на горку». Упражнения общей физической подготовки.
Спортивные игры(155час)

Баскетбол (40 час). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча в корзину одной и двумя с места и в движении без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра поупрощённым правилам мини-баскетбола.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (45 час). Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра поупрощённым правилам мини-волейбола.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол) (70 час). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам футбола (мини-футбола).

Упражнения общей физической подготовки.

На изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отводится в 5, 6, 7, 8-х классах- 3 часа в неделю, в 9-м классе- 2 часа в неделю. 3-й час ФЗК рекомендуется включить во внеурочную деятельность.

Тематическое планирование (всего 476 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
I	Знания о физической культуре	20	https://znanio.ru/ https://uchebnik.mos.ru/ https://resh.edu.ru/
II	Способы физкультурной деятельности	20	https://znanio.ru/ https://uchebnik.mos.ru/

			https://resh.edu.ru/
III	Физическое совершенствование	436	https://znanio.ru/ https://uchebnik.mos.ru/ https://resh.edu.ru/
1	Гимнастика с основами акробатики	55	https://znanio.ru/ https://uchebnik.mos.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Лёгкая атлетика	110	https://znanio.ru/ https://uchebnik.mos.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Спортивная ходьба	40	https://znanio.ru/ https://uchebnik.mos.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Лыжная подготовка	76	https://znanio.ru/ https://uchebnik.mos.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Спортивные игры	155	https://znanio.ru/
	Футбол	70	https://uchebnik.mos.ru/
	Баскетбол	40	https://resh.edu.ru/
	Волейбол	45	