Приложение 3

к Образовательной программе

ООО (ФГОС)

Приказ № 190

от «31» августа 2023 года

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**для 8 – 9 классов**

**(очно - заочная форма обучения)**

**Срок реализации программы – 2 года**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Всеволожска**

**2023 -2024 год**

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8-9 классов очно-заочного обучения составлена в соответствии с:

* Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации "(в действующей редакции);
* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в действующей редакции);
* Образовательной программой основного общего образования МОУ «СОШ №5» г. Всеволожска;
* Программой Воспитания МОУ «СОШ №5» г. Всеволожска на 2021 - 2025 учебный год.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре 5-9 классы (стандарты второго поколения) и программы М. Я. Виленского и В.И. Ляха (Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы (автор М.Я. Виленский, В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2014 г. - 104 с.) на основе авторской программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В.И. Зданевич А.А. - М.: Просвещение,2006 -2012 год)

### Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 2 часа, срок реализации рабочей программы - 2 года.

1. класс: 34 часа, 1 час в неделю
2. класс: 34 часа, 1 час в неделю

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные **результаты** освоения физической культуры

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

Познавательные УУД:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

•понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

•понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

Коммуникативные УУД:

* бережное отношение к собственному здоровью, 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, отвечать за результаты собственной деятельности. Регулятивные УУД:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к

освоению новых знаний и умений, качественно повышающих

результативность выполнения заданий;

* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать

места занятий и обеспечивать их безопасность;

* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной

деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий

физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

* владение широким арсеналом двигательных действий и физических

упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Предметные результаты освоения физической культуры

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

### 8 класс

Ученик научится:

* 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;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной

направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

* выполнять основные технические действия и приемы в спортивных играх в

условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

* демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
* уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений

(перемещения в стойке, остановка,' повороты);

* описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

### 9 класс

Выпускник 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;

* 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;

* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

и сеансов оздоровительного массажа.

### Содержание учебного курса 8 класс

Основы теоретических знаний

1. Знание физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений,

страховки товарища во время выполнения упражнений.

1. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
2. Оказание первой помощи при травмах.

Гимнастика

1. Строевые упражнения - команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) - шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры - мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в висе присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.
5. Акробатика - мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
6. Опорные прыжки - мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 0 (конь в ширину, высота 110 см.);

Легкая атлетика

* 1. 1. Старт из положения стоя.
  2. 2. Бег с переменной скоростью до 3 км.

3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального подбора.

4.Метание малого мяча по движущейся цели.

* 1. 5. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

### Спортивные игры

Баскетбол

1. Штрафной бросок;
2. Вырывание и выбивание мяча;
3. Передача мяча на месте,
4. При встречном движении и отскоком от пола;
5. Игра в защите;
6. Опека игрока;
7. Учебная игра.

Волейбол

1. чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед);
2. передача мяча над собой, во встречных колоннах;
3. отбивание мяча кулаком через сетку;
4. нижняя прямая подача из-за лицевой линии;
5. прием подача; учебная игра.

Футбол

1. Удары по катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком;
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, ведение мяча в разных направлениях;
3. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты - разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

### Лыжная подготовка

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

### 

### Развитие двигательных качеств

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество  часов | Лабораторные  (практические)  работы | Контрольные  работы(зачет)  \*\* |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |  | 3 |
| 2 | Волейбол | 6 |  |  |
| 3 | Баскетбол | 6 |  |  |
| 4 | Гимнастика | 7 |  | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Лыжная подготовка | 5 |  | 1 |
|  | Итого | 34 |  | 6 |

### Содержание учебного курса 9класс

Основы теоретических знаний

1. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы

организма.

1. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
2. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих

развитию выносливости.

1. Правила самоконтроля и выполнения упражнений.

Гимнастика

1. Строевые упражнения - переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) - прыжки на одной; полуприсед; сед углом.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры - мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
5. Акробатика - мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.
6. Опорные прыжки - мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);
7. Элементы единоборства - мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

Легкая атлетика

1. Бег по повороту.
2. Передача эстафеты.
3. Бег до 4 км.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.
5. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.
6. Преодоление полосы препятствий.

Спортивные игры:

**Баскетбол**

1. Передача мяча в движении;
2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
3. Нападение быстрым прорывом
4. Персональная защита;
5. Двухсторонняя игра;
6. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;
7. Штрафной бросок;
8. Вырывание и выбивание мяча;
9. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;
10. Игра в защите;
11. Опека игрока;
12. Учебная игра.

Волейбол

1. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу;
2. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели;
4. Прием мяча, отраженного сеткой;
5. Нижняя подача в правую левую часть площадки;
6. Игра в нападении в зоне 3;
7. Игра в защите;
8. Двухсторонняя игра.

Футбол

1. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком;
2. Обманные движения, остановка мяча внутренней стороной стопы, Удар по мячу головой;
3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом, ведение мяча в разных направлениях;
4. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты - разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход. Прохождение дистанции до 5 км.

Развитие двигательных качеств

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

### Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество  часов | Лабораторные  (практические)  работы | Контрольные  работы(зачет) |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |  | 2 |
| 2 | Волейбол | 6 |  |  |
| 3 | Баскетбол | 6 |  |  |
| 4 | Гимнастика | 7 |  | з |
| 5 | Лыжная подготовка | 5 |  | 1 |
|  | Итого | 34 |  | 6 |

### Список литературы

1. Физическая культура. 5-9 классы: учеб, для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012. - 239 с. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5-9 классы» (автор - В.И. Лях).
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб, для общеобразоват. учреждений/ (Лях В.И.); 8-еизд.-М.: Просвещение, 2012.

## 3. https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

## 4. http://sch-tal-zmn.edu22.info/files/obrazovanie/rab\_programmy/fizra/fiz\_ra%205-7% kl.pdf

### 