

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Мурманской области**  
**Отдел по образованию администрации Ловозерского района**  
**МБОУ "ЛСОШ"**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат 00F9 00C6 05BB 14A0 86D4 3256 6846 DCB8 4C  
Владелец Куроптёва Наталья Ивановна  
Действителен с 13.12.2022 по 07.03.2024

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Чалова М.И.

Протокол №1 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УР  
\_\_\_\_\_ Неженец Е.А.

31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "ЛСОШ"  
\_\_\_\_\_ Куроптёва Н.И.

Приказ №182 от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8-9 классов

**с. Ловозеро 2023**

### Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897, (в редакции от 29.12.2014 №1644, 31.12. №1577)

-Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370

-Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Мурманской области на 2020-2024 годы (приказ Министерства образования и науки Мурманской области «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Мурманской области на 2020-2024 годы» от 14.04.2020№602)

-Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «ЛСОШ»

-Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», Матвеев А.П. Москва «Просвещение»

На реализацию программы отводится:

в 5 классе 68 часа

в 6 классе 68 часа

в 7 классе 68 часа

в 8 классе 68 часа

в 9 классе 68 часа

#### Рабочая программа ориентирована на учебники:

<i>Класс</i>	<i>Предмет</i>	<i>Авторы учебника</i>	<i>Издательство</i>
5 класс	Физическая культура	Матвеев Н.В.	Просвещение,
6 класс	Физическая культура 6-7 класс	Матвеев Н.В.	Просвещение,
7 класс			
8 класс	Физическая культура 8-9 класс	Матвеев Н.В.	Просвещение,
9 класс			

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **Физическая культура как область знаний.**

### **1. История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **2. Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **3. Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### **1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической кой подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **2. Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование.**

#### **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **2. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения

на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

### **3. Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Раздел «Прикладно-ориентированная физическая деятельность» изучается в процессе каждого урока в зависимости от темы данного урока и поставленной цели и задач, данные упражнения направлены на улучшение общефизической и специальной подготовки, повышение уровня развития специальных физических качеств.

Так Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура»

#### **Модуль «Школьный урок»**

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработку своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

интеллектуальных

игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых и следовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

как в школе отсутствует бассейн, больше внимания уделено изучению легкой атлетики.

#### Тематическое планирование

Раздел	5 кл	6 кл	7 л	8 кл	9кл
<b>1.Физическая культура как область знаний.</b>					
История и современное развитие физической культуры.	6	6	6	6	6
Современное представление о физической культуре (основные понятия).					
Физическая культура человека.					
<b>2. Физическое совершенствование</b>					
Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14	14
Легкая атлетика	21	21	21	21	21
Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
Спортивные игры	13	13	13	13	13
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>