

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 45
ИМЕНИ АДМИРАЛА ФЕДОРА УШАКОВА

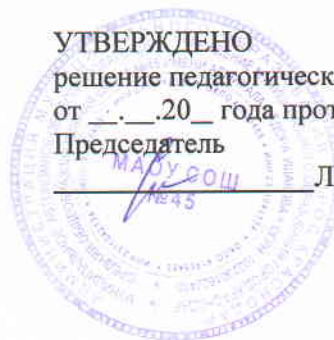
УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета

от __. __. 20__ года протокол № 1

Председатель

Л.Н.Сидорова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По *физической культуре*

Уровень образования *основное общее образование 8-9 класс*

Количество часов *204*

Учитель *Разуаев Владислав Константинович*

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 классы». Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Издательство: - М: 2016.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ученик получит возможность понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств.
- ученик научится умениям организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ученик получит навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Оценочный уровень физической подготовленности 8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 100 метров	16.0	15.6	15.2	18.4	17.8	17.0
Бег 500 метров	2.10	1.55	1.40	2.55	2.20	2.10
Бег 1000 метров (мин.)	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Бег 1500 метров	7.50	7.20	6.50	8.00	7.40	7.20
Бег 2000 метров	10.40	9.40	9.00	14.00	13.00	12.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту (см.)	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)	6	7	10	10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	16	22	26	13	17	20

Оценочный уровень физической подготовленности

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров (сек.)	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 100 метров	15.8	15.4	15.0	18.0	17.5	16.8
Бег 500 метров	2.25	2.05	1.35	2.50	2.25	2.05
Бег 1000 метров (мин.)	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Бег 2000 метров	10.00	9.20	8.20	13.30	12.30	11.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту (см.)	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)	10	20	10	10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	18	24	28	15	19	22

- **Выпускник научится** включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

- **Выпускник получит возможность научиться** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

2. Содержание учебного предмета физическая культура

(204 часов)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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. 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

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. 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. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладноориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

		8 класс		
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
I. Основы знаний физической культуре	4	Физическое развитие человека	1	Используют знания о своих возрастных, половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
		Самонаблюдение и самоконтроль	1	
		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1	
		Личная гигиена в процессе занятий физической культуры	1	
II. Базовые виды спорта школьной программы	88	Легкая атлетика	22	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
		Беговые упражнения	6	
		Овладение техникой спринтерского бега	3	
		Овладение техникой прыжка в длину	4	
		Овладение техникой прыжка в высоту	4	
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	4	
		Знания о физической культуре	1	
		Гимнастика	16	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приемы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
		Освоение строевых упражнений	2	
		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1	
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1			
Освоение и совершенствование висов и упоров	3			
Освоение опорных прыжков	3			
Освоение акробатических упражнений	3			
			1	

		<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Знание о физической культуре</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
		<p>Спортивные игры</p> <p>Волейбол</p> <p>Баскетбол</p> <p>Гандбол</p> <p>Футбол</p>	<p>45</p> <p>15</p> <p>18</p> <p>4</p> <p>8</p>	<p>Применяют технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
		<p>Элементы единоборств</p> <p>Овладение техникой приемов</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>5</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей.</p>
<p>III.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</p>	<p>10</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Бадминтон</p> <p>Повышение физической подготовленности</p> <p>Атлетическая гимнастика</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>4</p>	<p>Составляют комплексы упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>

9 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
I. Основы знаний о физической культуре	4	<p>Физическое развитие человека</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	1 1 1	<p>Используют знания о своих возрастных половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p>
II. Базовые виды спорта школьной программы		<p>Личная гигиена в процессе занятий физической культуры</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>Знания о физической культуре</p>	1 22 6 3 4 4 4 4 1	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
		<p>Гимнастика</p> <p>Освоение строевых упражнений</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p>	16 2 1 1 3 3 3 1 1 2 1	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
		<p>Освоение опорных прыжков</p> <p>Освоение акробатических упражнений</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>		

	Развитие гибкости Знание о физической культуре	1 1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Спортивные игры Волейбол Баскетбол Гандбол Футбол	45 15 18 4 8	
	Элементы единоборств Овладение техникой приемов Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Самостоятельные занятия	5 2 1 1 1	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей.
III. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	10 Утренняя гимнастика Бадминтон Повышение физической подготовленности Атлетическая гимнастика Рефераты и итоговые работы	1 3 2 4	Составляют комплексы упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей технологии, музыки, физической культуры, ИЗО, ОБЖ

СОШ № 45
от 29.08.2020 года № 1
/ Сидорова О.Ю. /
подпись Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
Е.В. Ефимова / Ефимова Л.В. /
подпись Ф.И.О.
29.08.2020 года