

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Имисская средняя общеобразовательная школа №13»

РАССМОТРЕНО

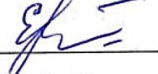
Руководитель ШМО


Т. В. Юрковец

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Е. В. Герасименко

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


П. П. Пачин

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Физическая культура»

для 7 – 9 классов

с.Имисское

Планируемые результаты изучения учебного курса для 7 — 9 классов.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 7 — 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: 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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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 передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: 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 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 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; 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.

В 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 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.

В области физической культуры: способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Планируемые результаты для 7 класса:

Знания о физической культуре

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;
- 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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.

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.

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 баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Демонстрировать:

7 класс контрольные упражнения	юноши			девушки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 60 м, секунд	8,7	9,7	10	9,6	10,6	10,9
Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	15	9	7
		-	-	18	11	9
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)						
Бег 2 км мин,с	9	9,3	9,55	11	11,4	12,1
Прыжки в длину с места	200	185	175	175	155	150
Наклоны вперед из положения сидя	10	6	2	16	9	5

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (кол-во раз)	47	36	30	40	30	25
Бег на лыжах 3 км (мин.,с)	16,3	17,45	18,45	19,3	21,3	22,3

Планируемые результаты для 8 класса:

Знания о физической культуре

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;
- 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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.

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.

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 баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Демонстрировать:

8 класс контрольные упражнения

юноши

девушки

Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 60 м, секунд	9	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Челночный бег 3х10м.						
Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	20	15	12
Бег 2 км мин,с	9	9,45	10,3	11	12,3	13,2
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (кол-во раз)	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км (мин.,с)	16	17	18	19,3	21,3	22,3

Планируемые результаты для 9 класса:

Знания о физической культуре

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;
- 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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.

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.

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 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:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Демонстрировать:

9 класс контрольные упражнения	юноши			девушки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка						
Бег 60 м, секунд	8,7	9,7	10	9,6	10,6	10,9

Бег 100 м., секунд

Подтягивание из виса на высокой перекладине	12	9	6	-	-	-
---	----	---	---	---	---	---

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	18	12	10
--	---	---	---	----	----	----

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
--	---	---	---	----	----	---

Бег 2 км мин,с	9	9,3	9,55	11	11,4	12,1
----------------	---	-----	------	----	------	------

Прыжки в длину с места	220	200	185	180	175	160
------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Наклоны вперед из положения сидя	10	6	2	16	9	5
----------------------------------	----	---	---	----	---	---

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (кол-во раз)	47	36	30	40	30	25
---	----	----	----	----	----	----

Бег на лыжах 3 км (мин.,с)	16,3	17,45	18,45	19,3	21,3	22,3
----------------------------	------	-------	-------	------	------	------

Содержание учебного курса для 5 — 9 классов.

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Тематическое планирование.

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов (уроков)				
		Класс				
				VII	VIII	IX
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика			27	27	27
3	Спортивные игры			14	14	14
4	Лыжная подготовка			13	13	13
5	Гимнастика			14	14	14
6	Общее количество часов раздела			68	68	68

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Имисская средняя общеобразовательная школа №13»

Согласовано: Зам. директора по УВР Е. В. Герасименко _____ Протокол №1 от «29» 08 2023	Утверждаю: Директор школы П. П. Пачин _____ Приказ № 58-ОД от «30» 08 2023г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По учебному предмету «Физическая культура»
для 7 класса**

учитель: Екатерина Викторовна Урбанович

с.Имисское

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Закона об образовании (ст.9,14,29), Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, ООП ООО МКОУ Имисская СОШ № 13, а также в соответствии с рекомендациями Примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 5 — 9 классов направлены:

- на развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- на воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- на овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- на овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- на приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- на формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- на совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- на расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

-на формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

-на расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

-на формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

-на повышение внутренней мотивации к изучению предметов.

Одним из путей повышения мотивации и эффективности учебной деятельности на уроках физической культуры является включение обучающихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность.

Цель учебно-исследовательской и проектной деятельности: интеллектуальное и личностное развитие обучающихся, рост их компетентности в выбранной для исследования или проекта сфере.

Основными направлениями учебно-исследовательской и проектной деятельности на уроках физической культуры в соответствии с ООП ООО являются: исследовательское и творческое.

Основная специфика исследовательских учебных проектов состоит в том, что научное исследование осуществляется через актуализацию темы, выдвижение гипотезы с последующей проверкой и обсуждение полученных результатов.

Творческие учебные проекты предполагают максимально свободный и нетрадиционный подход к оформлению результатов. Это могут быть иллюстрированные самодельные книжки, презентации.

Междисциплинарная программа «**Формирование ИКТ-компетентности обучающихся**» ООП ООО реализуется средствами различных учебных предметов.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры обеспечивается следующим образом:

- использование электронных словарей, справочников на уроках;
- создание презентаций;
- поиск необходимой информации с использованием 1-2 сайтов, обозначенных учителем;
- использование на уроках обучающих CD и DVD-дисков по литературе.
- конкретные домашние задания с использованием ресурсов сети Интернет.

Междисциплинарная программа «**Стратегии смыслового чтения и работы с текстом**» является дополнением учебного предмета «Физическая культура», т.е. планируемые результаты освоения данной междисциплинарной программы, которые формируются целым комплексом учебных предметов, являются в то же время предметными компетенциями, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации **программы воспитания и социализации ООП ООО**. На уроках физической культуры осуществляется:

- 1.Формирование ключевых компетенций - готовности учащихся использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач,
- 2.Развитие личности школьника, его познавательных и созидательных возможностей, творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться;
- 3.Сохранение и поддержка индивидуальности ребёнка.

Кроме этого, на уроках физической культуры воспитание и социализация обучающихся по заданным направлениям осуществляется через

- 1) творческую деятельность (работа в группах над творческим проектом, индивидуальные задания, творческие работы на уроках, участие в неделе физической культуры, олимпиадах и конкурсах)
- 2) коллективную и групповую деятельность (работа в группах над творческим проектом, участие в неделе физической культуры)

В процессе обучения в основной школе эти задачи решаются постепенно, последовательно и постоянно; их решение продолжается и в старшей школе; на всех этапах обучения создаются условия для осознания обучающимися непрерывности процесса литературного образования и необходимости его продолжения и за пределами школы.

В программе учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования особенности ООП, образовательных потребностей и запросов обучающихся нашей сельской школы, преемственность с примерными программами для начального общего образования.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный учебный образовательный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе **основного общего образования в объеме 204 ч, в том числе: в 7 классе — 68 ч (2 часа в неделю), в 8 классе — 68 ч (2 часа в неделю), в 9 классе — 68 ч (2 часа в неделю).**

Основные формы организации образовательного процесса - классно-урочная: традиционные уроки (усвоение новых знаний, закрепление изученного, повторительно-обобщающий урок, комбинированный урок, урок контроля знаний); нестандартные уроки: зачёт, семинар, научно — практические работы.

Календарно – тематическое планирование 7 класса.

68 часов

Раздел легкая атлетика. (15часов)

№ урока	Дата	Тема урока
1		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Специальные беговые упражнения
2		Специальные беговые упражнения на оценку.
3		Бег по прямой. Разновидности стартов.
4		Бег 60 метров. Разновидности стартов.
5		Бег 60 м. на результат.
6		Техника прыжка в длину с места.
7		Прыжок в длину с места на результат.
8		Техника прыжка в длину с разбега по коридору 10м. (приземление).
9		Техника прыжка в длину с разбега по коридору 10м.(приземление).
10		Метание мяча с 3-х, с 5-ти шагов.
11		Метание мяча с 5-и шагов (2+3 в ходьбе)
12		Челночный бег 3х10м.на результат.

13		Встречная эстафета с палочкой.
14		Бег с переменной скоростью 5 минут
15		Бег (м)1000, (д) 500 метров на время.

Раздел. Спортивные игры. (14 часов)

№ урока	Дата	Тема урока
16		Инструктаж по ТБ по спортивным играм. Правила и организация игры баскетбол.
17		Передвижение в стойке защитника. Ведение мяча с изменением направления
18		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
19		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
20		Передачи различными исходными способами на месте и в движении.
21		Ведение мяча с изменением направления
22		Бросок одной рукой от плеча

23		Бросок одной рукой от плеча
24		Повороты вперед и назад
25		Повороты вперед и назад
26		Остановка с 2-х шагов после ведения
27		Остановка с 2-х шагов после ведения
28		Ведение с пассивным сопротивлением защитника
29		Бросок в движении после двух шагов.

Раздел: Лыжная подготовка (13 часов)

№ урока	Дата	Тема урока
30		Инструктаж по ТБ_Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повороты на месте.
31		Повторить попеременный двухшажный ход.
32		Техника попеременного двухшажного хода на оценку. Дистанция 1 км.
33		Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.

34		Техника бесшажного одновременного хода на оценку.
35		Подъем «Скользящим шагом» Техника спусков. Дистанция 2 км.
36		Подъем «Скользящим шагом». Техника спусков. Дистанция 2 км.
37		Торможение плугом.
38		Техника торможения плугом на оценку. Спуск в средней стойке.
39		Одновременный одношажный ход
40		Прохождение дистанции 2км различными способами передвижения
41		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.
42		Соревнования на дистанции. Д – 2км., М – 3км.

Раздел: Гимнастика (14 часов)

№ урока	Дата	Тема урока

43		Техника безопасности во время занятий гимнастикой.
44		Акробатика. Длинный кувырок вперёд.
45		Акробатика. Длинный кувырок вперёд.
46		Стойка на руках с поддержкой, у опоры.
47		Стойка на руках с поддержкой, у опоры.
48		Переворот в сторону
49		Поворот боком.
50		Поворот боком.
51		Лазанье по канату в два приема.
52		Лазанье по канату на оценку.
53		Лазанье по канату на оценку.
54		Акробатическая комбинация учёт.
55		Опорный прыжок ноги врозь. Высота 110-115 см.
56		Опорный прыжок ноги врозь. Высота 110-115 см. на оценку.

Раздел легкая атлетика. (12часов)

№ урока	Дата	Тема урока
57		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Специальные беговые упражнения (прыжок в шаг)
58		Специальные беговые упражнения (прыжок в шаг)
59		Промежуточная аттестация.
60		Бег 60 метров на время
61		Встречная эстафета с палочкой и круговая.
62		Техника прыжка в длину с места.
63		Прыжок в длину с места на результат.
64		Техника прыжка в длину с разбега. (приземление).
65		Прыжок в высоту способом «перешагивания»
66		Метание мяча с разбега по коридору 10 метров
67		Челночный бег 3х10м. На время
68		Бег с изменением ритма и темпа по пересеченной местности. Бег 1500 метров.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ, ЛАБОРАТОРНЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

№ п\п	Дата	Кол-во часов	Тема	Материально-техническое оснащение
1		2	Контрольное тестирование ОФП	Мяч малые теннисный, перекладина гимнастическая навесная, линейная разметка, скакалка.
2	03.05.	1	Промежуточная аттестация	Мяч малые теннисный, перекладина гимнастическая навесная, линейная разметка, комплекты лыжного инвентаря, скакалка.

Промежуточная аттестация

Тестирование физической подготовленности 7 класса МКОУ Имисской СОШ №13

«__ __» 2023г __

№ п/п		Фамилия, имя	Поднимание (количество раз в 1 мин.)		Бег 60м (с)		Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места		Наклон вперед из положения сидя		Бег 1000 м		Оценки Сумма	Оценка средняя
			результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

Учитель Урбанович Е.В.

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Имисская средняя общеобразовательная школа №13»

Согласовано: Зам. директора по УВР Е. В. Герасименко _____ Протокол №1 от «29» 08 2023	Утверждаю: Директор школы П. П. Пачин _____ Приказ № 58-ОД от «30» 08 2023г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По учебному предмету «Физическая культура»
для 8 класса**

учитель: Екатерина Викторовна Урбанович

с.Имисское

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 7-9 классов составлена на основе Закона об образовании (ст.9,14,29), Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, ООП ООО МКОУ Имисская СОШ № 13, а также в соответствии с рекомендациями Примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 7 — 9 классов направлены:

- на развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- на воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- на овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- на овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- на приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- на формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- на совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- на расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

-на формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

-на расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

-на формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

-на повышение внутренней мотивации к изучению предметов.

Одним из путей повышения мотивации и эффективности учебной деятельности на уроках физической культуры является включение обучающихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность.

Цель учебно-исследовательской и проектной деятельности: интеллектуальное и личностное развитие обучающихся, рост их компетентности в выбранной для исследования или проекта сфере.

Основными направлениями учебно-исследовательской и проектной деятельности на уроках физической культуры в соответствии с ООП ООО являются: исследовательское и творческое.

Основная специфика исследовательских учебных проектов состоит в том, что научное исследование осуществляется через актуализацию темы, выдвижение гипотезы с последующей проверкой и обсуждение полученных результатов.

Творческие учебные проекты предполагают максимально свободный и нетрадиционный подход к оформлению результатов. Это могут быть иллюстрированные самодельные книжки, презентации.

Междисциплинарная программа «**Формирование ИКТ-компетентности обучающихся**» ООП ООО реализуется средствами различных учебных предметов.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры обеспечивается следующим образом:

- использование электронных словарей, справочников на уроках;
- создание презентаций;
- поиск необходимой информации с использованием 1-2 сайтов, обозначенных учителем;
- использование на уроках обучающих CD и DVD-дисков по литературе.
- конкретные домашние задания с использованием ресурсов сети Интернет.

Междисциплинарная программа «**Стратегии смыслового чтения и работы с текстом**» является дополнением учебного предмета «Физическая культура», т.е. планируемые результаты освоения данной междисциплинарной программы, которые формируются целым комплексом учебных предметов, являются в то же время предметными компетенциями, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации **программы воспитания и социализации ООП ООО**. На уроках физической культуры осуществляется:

- 1.Формирование ключевых компетенций - готовности, учащихся использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач,
- 2.Развитие личности школьника, его познавательных и созидательных возможностей, творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться;
- 3.Сохранение и поддержка индивидуальности ребёнка.

Кроме этого, на уроках физической культуры воспитание и социализация обучающихся по заданным направлениям осуществляется через

- 1) творческую деятельность (работа в группах над творческим проектом, индивидуальные задания, творческие работы на уроках, участие в неделе физической культуры, олимпиадах и конкурсах)
- 2) коллективную и групповую деятельность (работа в группах над творческим проектом, участие в неделе физической культуры)

В процессе обучения в основной школе эти задачи решаются постепенно, последовательно и постоянно; их решение продолжается и в старшей школе; на всех этапах обучения создаются условия для осознания обучающимися непрерывности процесса литературного образования и необходимости его продолжения и за пределами школы.

В программе учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования особенности ООП, образовательных потребностей и запросов, обучающихся нашей сельской школы, преемственность с примерными программами для начального общего образования.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный учебный образовательный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе **основного общего образования в объеме 204 ч, в том числе: в 7 классе — 68 ч (2 часа в неделю), в 8 классе — 68 ч (2 часа в неделю), в 9 классе — 68 ч (2 часа в неделю).**

Основные формы организации образовательного процесса - классно-урочная: традиционные уроки (усвоение новых знаний, закрепление изученного, повторительно-обобщающий урок, комбинированный урок, урок контроля знаний); нестандартные уроки: зачёт, семинар, научно — практические работы.

Календарно – тематическое планирование 8 класса.

68 часов

Раздел легкая атлетика. (15часов)

№ урока	Дата	Тема урока
1		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Специальные беговые упражнения
2		Специальные беговые упражнения на оценку.
3		Бег по прямой. Разновидности стартов.
4		Бег 60 метров. Разновидности стартов.
5		Бег 60 м. на результат.
6		Техника прыжка в длину с места.
7		Прыжок в длину с места на результат.
8		Техника прыжка в длину с разбега по коридору 10м. (приземление).
9		Техника прыжка в длину с разбега по коридору 10м.(приземление).
10		Метание мяча с 3-х, с 5-ти шагов.
11		Метание мяча с 5-и шагов (2+3 в ходьбе)

12		Челночный бег 3х10м.на результат.
13		Встречная эстафета с палочкой.
14		Бег с переменной скоростью 5 минут
15		Бег (м)1500, (д) 1000 метров на время.

Раздел. Спортивные игры. (14 часов)

№ урока	Дата	Тема урока
16		Инструктаж по ТБ по спортивным играм. Правила и организация игры баскетбол.
17		Передвижение в стойке защитника. Ведение мяча с изменением направления
18		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
19		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
20		Передачи различными исходными способами на месте и в движении.
21		Ведение мяча с изменением направления
22		Бросок одной рукой от плеча

23		Бросок одной рукой от плеча
24		Повороты вперед и назад
25		Повороты вперед и назад
26		Остановка с 2-х шагов после ведения
27		Остановка с 2-х шагов после ведения
28		Ведение с пассивным сопротивлением защитника
29		Бросок в движении после двух шагов.

Раздел: Лыжная подготовка (13 часов)

№ урока	Дата	Тема урока
30		Инструктаж по ТБ_Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повороты на месте.
31		Повторить попеременный двухшажный ход.
32		Техника попеременного двухшажного хода на оценку. Дистанция 1 км.
33		Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.

34		Техника бесшажного одновременного хода на оценку.
35		Подъем «Скользящим шагом» Техника спусков. Дистанция 2 км.
36		Подъем «Скользящим шагом». Техника спусков. Дистанция 2 км.
37		Торможение плугом.
38		Техника торможения плугом на оценку. Спуск в средней стойке.
39		Одновременный одношажный ход
40		Прохождение дистанции 2км различными способами передвижения
41		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.
42		Соревнования на дистанции. Д – 2км, М – 3км.

Раздел: Гимнастика (14 часов)

№ урока	Дата	Тема урока
43		Техника безопасности во время занятий по гимнастике.
44		Акробатика. Длинный кувырок вперёд.
45		Акробатика. Длинный кувырок вперёд.
46		Стойка на руках с поддержкой, у опоры.
47		Стойка на руках с поддержкой, у опоры.
48		Переворот в сторону
49		Поворот боком.
50		Поворот боком.
51		Лазанье по канату в два приема.
52		Лазанье по канату на оценку.
53		Лазанье по канату на оценку.
54		Акробатическая комбинация учёт.
55		Опорный прыжок ноги врозь. Высота 110-115 см.
56		Опорный прыжок ноги врозь. Высота 110-115 см. на оценку.

Раздел легкая атлетика. (12часов)

№ урока	Дата	Тема урока
57		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Специальные беговые упражнения (прыжок в шаг)
58		Специальные беговые упражнения (прыжок в шаг)
59		Промежуточная аттестация.
60		Бег 60 метров на время
61		Встречная эстафета с палочкой и круговая.
62		Техника прыжка в длину с места.
63		Прыжок в длину с места на результат.
64		Техника прыжка в длину с разбега. (приземление).
65		Прыжок в высоту способом «перешагивания»
66		Метание мяча с разбега по коридору 10 метров
67		Челночный бег 3х10м. На время
68		Бег с изменением ритма и темпа по пересеченной местности. Бег 1500 метров.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ, ЛАБОРАТОРНЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

№ п\п	Дата	Кол-во часов	Тема	Материально-техническое оснащение
1	6.09	2	Контрольное тестирование ОФП	Мяч малые теннисный, перекладина гимнастическая навесная, линейная разметка, скакалка.
2	27.04.	1	Промежуточная аттестация	Мяч малые теннисный, перекладина гимнастическая навесная, линейная разметка, комплекты лыжного инвентаря, скакалка.

Промежуточная аттестация

Тестирование физической подготовленности 8 класса МКОУ Имисской СОШ №13

«__ __» 2023г __

№ п\п		Фамилия, имя	Поднимание (количество раз в 1 мин.)		Бег 60м (с)		Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места		Наклон вперед из положения сидя		Бег 1500 (м), 1000 м (д)		Оценки Сумма	Оценка средняя
			результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	Оценка	результат	оценка		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

Учитель Урбанович Е.В.

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Имисская средняя общеобразовательная школа №13»

Согласовано: Зам. директора по УВР Е. В. Герасименко _____ Протокол №1 от «29» 08 2023	Утверждаю: Директор школы П. П. Пачин _____ Приказ № 58-ОД от «30» 08 2023г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По учебному предмету «Физическая культура»
для 9 класса**

учитель: Екатерина Викторовна Урбанович

с.Имисское

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 7-9 классов составлена на основе Закона об образовании (ст.9,14,29), Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, ООП ООО МКОУ Имисская СОШ № 13, а также в соответствии с рекомендациями Примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 7 — 9 классов направлены:

- на развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- на воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- на овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- на овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- на приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- на формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- на совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- на расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

-на формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

-на расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

-на формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

-на повышение внутренней мотивации к изучению предметов.

Одним из путей повышения мотивации и эффективности учебной деятельности на уроках физической культуры является включение обучающихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность.

Цель учебно-исследовательской и проектной деятельности: интеллектуальное и личностное развитие обучающихся, рост их компетентности в выбранной для исследования или проекта сфере.

Основными направлениями учебно-исследовательской и проектной деятельности на уроках физической культуры в соответствии с ООП ООО являются: исследовательское и творческое.

Основная специфика исследовательских учебных проектов состоит в том, что научное исследование осуществляется через актуализацию темы, выдвижение гипотезы с последующей проверкой и обсуждение полученных результатов.

Творческие учебные проекты предполагают максимально свободный и нетрадиционный подход к оформлению результатов. Это могут быть иллюстрированные самодельные книжки, презентации.

Междисциплинарная программа «**Формирование ИКТ-компетентности обучающихся**» ООП ООО реализуется средствами различных учебных предметов.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры обеспечивается следующим образом:

- использование электронных словарей, справочников на уроках;
- создание презентаций;
- поиск необходимой информации с использованием 1-2 сайтов, обозначенных учителем;
- использование на уроках обучающих CD и DVD-дисков по литературе.
- конкретные домашние задания с использованием ресурсов сети Интернет.

Междисциплинарная программа «**Стратегии смыслового чтения и работы с текстом**» является дополнением учебного предмета «Физическая культура», т.е. планируемые результаты освоения данной междисциплинарной программы, которые формируются целым комплексом учебных предметов, являются в то же время предметными компетенциями, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации **программы воспитания и социализации ООП ООО**. На уроках физической культуры осуществляется:

- 1.Формирование ключевых компетенций - готовности, учащихся использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач,
- 2.Развитие личности школьника, его познавательных и созидательных возможностей, творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться;
- 3.Сохранение и поддержка индивидуальности ребёнка.

Кроме этого, на уроках физической культуры воспитание и социализация обучающихся по заданным направлениям осуществляется через

- 1) творческую деятельность (работа в группах над творческим проектом, индивидуальные задания, творческие работы на уроках, участие в неделе физической культуры, олимпиадах и конкурсах)
- 2) коллективную и групповую деятельность (работа в группах над творческим проектом, участие в неделе физической культуры)

В процессе обучения в основной школе эти задачи решаются постепенно, последовательно и постоянно; их решение продолжается и в старшей школе; на всех этапах обучения создаются условия для осознания обучающимися непрерывности процесса литературного образования и необходимости его продолжения и за пределами школы.

В программе учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования особенности ООП, образовательных потребностей и запросов, обучающихся нашей сельской школы, преемственность с примерными программами для начального общего образования.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный учебный образовательный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе **основного общего образования в объеме 204 ч, в том числе: в 7 классе — 68 ч (2 часа в неделю), в 8 классе — 68 ч (2 часа в неделю), в 9 классе — 68 ч (2 часа в неделю).**

Основные формы организации образовательного процесса - классно-урочная: традиционные уроки (усвоение новых знаний, закрепление изученного, повторительно-обобщающий урок, комбинированный урок, урок контроля знаний); нестандартные уроки: зачёт, семинар, научно — практические работы.

Календарно – тематическое планирование 9 класса.

68 часов

Раздел легкая атлетика. (15часов)

№ урока	Дата	Тема урока
1		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Специальные беговые упражнения
2		Специальные беговые упражнения на оценку.
3		Бег по прямой. Разновидности стартов.
4		Бег 60,100 метров. Разновидности стартов.
5		Бег 60,100 м. на результат.
6		Техника прыжка в длину с места.
7		Прыжок в длину с места на результат.
8		Техника прыжка в длину с разбега по коридору 10м. (приземление).
9		Техника прыжка в длину с разбега по коридору 10м.(приземление).
10		Метание мяча с 3-х, с 5-ти шагов.
11		Толкание ядра (набивного мяча) с места и со скачка.
12		Челночный бег 3х10м.на результат.

13		Встречная эстафета с палочкой.	
14		Бег с переменной скоростью 5 минут	
15		Бег (м)1500, (д) 1000 метров на время.	

Раздел. Спортивные игры. (14 часов)

№ урока	Дата	Тема урока	
16		Инструктаж по ТБ по спортивным играм. Правила и организация игры баскетбол.	
17		Передвижение в стойке защитника. Ведение мяча с изменением направления	
18		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
19		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
20		Передачи различными исходными способами на месте и в движении.	
21		Ведение мяча с изменением направления	
22		Бросок одной рукой от плеча	
23		Бросок одной рукой от плеча	

24		Повороты вперед и назад
25		Повороты вперед и назад
26		Остановка с 2-х шагов после ведения
27		Остановка с 2-х шагов после ведения
28		Ведение с пассивным сопротивлением защитника
29		Бросок в движении после двух шагов.

Раздел: Лыжная подготовка (13 часов)

№ урока	Дата	Тема урока
30		Инструктаж по ТБ_Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повороты на месте.
31		Повторить попеременный двухшажный ход.
32		Техника попеременного двухшажного хода на оценку. Дистанция 1 км.
33		Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.

34		Техника беспашного одновременного хода на оценку.
35		Подъем «Скользящим шагом» Техника спусков. Дистанция 2 км.
36		Подъем «Скользящим шагом». Техника спусков. Дистанция 2 км.
37		Торможение плугом.
38		Техника торможения плугом на оценку. Спуск в средней стойке.
39		Одновременный одношажный ход
40		Прохождение дистанции 2км различными способами передвижения
41		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.
42		Соревнования на дистанции. Д – 2км, М – 3км.

Раздел: Гимнастика (14 часов)

№ урока	Дата	Тема урока
43		Техника безопасности во время занятий по гимнастике.
44		Акробатика. Длинный кувырок вперед.
45		Акробатика. Длинный кувырок вперед.

46		Стойка на руках с поддержкой, у опоры.
47		Стойка на руках с поддержкой, у опоры.
48		Переворот в сторону
49		Поворот боком.
50		Поворот боком.
51		Лазанье по канату в два приема.
52		Лазанье по канату на оценку.
53		Лазанье по канату на оценку.
54		Акробатическая комбинация учёт.
55		Опорный прыжок ноги врозь. Высота 110-115 см.
56		Опорный прыжок ноги врозь. Высота 110-115 см. на оценку.

Раздел легкая атлетика. (12часов)

№ урока	Дата	Тема урока	
57		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Специальные беговые упражнения (прыжок в шаге)	

58		Специальные беговые упражнения (прыжок в шаг)
59		Промежуточная аттестация.
60		Бег 60,100 метров на время
61		Встречная эстафета с палочкой и круговая.
62		Техника прыжка в длину с места.
63		Прыжок в длину с места на результат.
64		Техника прыжка в длину с разбега. (приземление).
65		Прыжок в высоту способом «перешагивания»
66		Метание мяча с разбега по коридору 10 метров
67		Челночный бег 3х10м. На время
68		Бег с изменением ритма и темпа по пересеченной местности. Бег (д) 2000 и (ю) 3000 метров.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ, ЛАБОРАТОРНЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

№ п\п	Дата	Кол-во часов	Тема	Материально-техническое оснащение
1		2	Контрольное тестирование ОФП	Мяч малые теннисный, перекладина гимнастическая навесная, линейная разметка, скакалка.
2	17.05.	1	Промежуточная аттестация	Мяч малые теннисный, перекладина гимнастическая навесная, линейная разметка, комплекты лыжного инвентаря, скакалка.

Промежуточная аттестация

Тестирование физической подготовленности 9 класса МКОУ Имисской СОШ №13

«__ __» 2023г__

№ п\п		Фамилия, имя	Поднимание (количество раз в 1 мин.)		Бег 60м (с)		Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места		Наклон вперед из положения сидя		Бег 3000 (м), 2000 м (д)		Оценки Сумма	Оценка средняя
			результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	Оценка	результат	оценка		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

Учитель Урбанович Е.В.

УЧЕБНО — МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ(УЧИТЕЛЬ/УЧЕНИК)

Литература для учителя

Стандарт начального общего образования по физической культуре

М. Просвещение, В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся»,1-11 классы.

Волгоград, Учитель, Физическая культура, 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Ляха, А.А.Зданевича.

Волгоград: Учитель, Н,В,Барминова, Л.А.Гайдай «Олимпийские игры. Познавательно – игровая деятельность 1-11 кл.

Волгоград:Учитель, Олимпийские старты. Спортивно-оздоровительная деятельность, 1-11 кл.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания.

М. Просвещение Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.

Пособие для учителя: Волгоград: Учитель, Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, Т.Ю.Уточкин, Физкультура 5-9 кл, поурочные планы.

Е.В.Конеева. Подвижные игры.

Волгоград: Учитель, Справочник учителя физической культуры.

М Просвещение, Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время.

Интернет- ресурсы: Edsoo.ru, ЯКласс, Учи.ру,Инфоурок.

Литература для учащихся

1. М. Просвещение, В.И. Лях «Физическая культура» учебник для 5-9класса.

МАТЕРИАЛЬНО — ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов ФЕДЕРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому обеспечению учебного процесса, предъявляемые в условиях введения государственного образовательного стандарта по истории. Конкретное количество средств и объектов материально- технического обеспечения планируется исходя из среднего расчета наполняемости класса.

- Маты гимнастические
- Перекладина гимнастическая навесная
- Стенка гимнастическая
- Рукоход
- Канат
- Скамейка гимнастическая
- Конь гимнастический
- Козел гимнастический
- Мост гимнастический
- Палки гимнастические
- Мячи малые теннисные
- Комплекты лыжного инвентаря
- Щиты баскетбольные с кольцами и сетками
- Сетка волейбольная
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Коврики гимнастические

- Гири 12, 16, 24 кг
- Стойки для прыжков в высоту, планка
- Брусья параллельные
- Брусья разновысокие
- Бревно
- Мост подкидной
- Мячи футбольные

