

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №83
с углубленным изучением японского и английского языков
Выборгского района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

Председатель МО

Педагогическим советом

Директор

Разгильдина Я.И.

Протокол №6
от 02.06.2023 г.

Протокол №8
от 08.06.2023 г.

Полякова Н.А.

Приказ №138
от 08.06.2023 г.

Рабочая программа

Физическая культура

8е классы

срок реализации 1год

Уровень изучения программы: базовый

Составитель:

Санкт-Петербург

2023 год

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №83
с углубленным изучением японского и английского языков
Выборгского района Санкт-Петербурга*

Содержание

| | |
|------------------------------------------|---|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Место предмета в учебном плане | 5 |
| Используемый УМК..... | 5 |
| Планируемые результаты | 5 |
| Формы контроля | 8 |
| Содержание учебного предмета, курса..... | 8 |

Пояснительная записка

Программа основана на требованиях Закона 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального образовательного стандарта основного общего образования (5-9 классы).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №83
с углубленным изучением японского и английского языков
Выборгского района Санкт-Петербурга*

обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лек-

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №83
с углубленным изучением японского и английского языков
Выборгского района Санкт-Петербурга*

циях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы общения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» в 9 классе рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Используемый УМК

| Используемые учебники и учебные пособия для учащихся (наименование, автор, год издания) | Используемые пособия для учителя | Наглядные пособия, цифровые образовательные ресурсы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с. | Пособие для учителя. Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Ляха. | Презентации по темам, созданные учителем |

Планируемые результаты

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению со-

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №83
с углубленным изучением японского и английского языков
Выборгского района Санкт-Петербурга*

держания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №83
с углубленным изучением японского и английского языков
Выборгского района Санкт-Петербурга*
Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Формы контроля

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Значение современного Олимпийского движения. История, символика и ритуал Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготов-

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №83
с углубленным изучением японского и английского языков
Выборгского района Санкт-Петербурга*

ленностью:

-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств

-измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

-комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

-комплексы упражнений на развитие физических качеств.

-комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.

Опорный прыжок: через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки на скакалке. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие средние и длинные дистанции.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание.

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №83
с углубленным изучением японского и английского языков
Выборгского района Санкт-Петербурга*

Прыжки: в длину с места, с разбега; прыжки в высоту.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; учебно-двусторонняя игра, технико-тактические действия.

Баскетбол: ведение и передачи мяча; броски мяча в кольцо; совершенствование технических приёмов; учебно-двусторонняя игра, технико-тактические действия.

Волейбол: приём и передача мяча; нижняя и верхняя подача мяча; учебно-двусторонняя игра, технико-тактические действия.

Настольный теннис: техника ударов по мячу, техника подачи и приёма мяча, технико-тактические действия.