

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Университетский лицей № 1523 Предвуниверситария

Утверждаю
Руководитель Университетского лицея №
1523

А.Б.Пастухов

2020г.



Рабочая программа
по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8-9 класс

Согласовано

Зав.кафедрой физической культуры и ОБЖ

Г.Д.Кокорева

«28» 08 2020г.

Москва

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 8-9 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015N1577) и требований к результатам основного общего образования, представленных ФГОС ООО, на основе примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» и основной образовательной программы лицея.

В ней также учитываются программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8-9 классах

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне 8-9 классов основного общего образования

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (базовый уровень)

(2 часа в неделю, всего 68 часов)

Раздел программы	Класс	Класс
	8	9
Теоретические сведения	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	24	24
Гимнастика	10	10
Спортивные игры	24	24
Кроссовая подготовка	10	10
Итого:	68	68

Примечание: в связи с отсутствием условий для проведения занятий по лыжной подготовке, лыжная подготовка заменена кроссовой.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	ФГОС ООО	Д	ФГОС ООО по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав образовательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Федеральный государственный стандарт общего образования второго поколения по физической культуре	Д	
1.3	Федеральный государственный стандарт общего образования второго поколения по физической культуре (базовый уровень)		
1.4	Программа по физической культуре ФГОС ООО		
1.5	Учебники по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
2	Демонстрация печатных пособий		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	

2.2	Методические стенды	Д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения записи компакт- дисков, аудиовидеоходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками.
3.2	Принтер лазерный	Д	
3.3	Копировальный аппарат	Д	
4	Учебно- практическое оборудование		
Гимнастика			
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
4.3	Конь гимнастический	Г	
4.4	Козел гимнастический	Г	
4.5	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6	Брусья гимнастические параллельные	Г	
4.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
4.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят: перекладина, скамья атлетическая наклонная, брусья
4.11	Маты гимнастические	Г	
4.12	Мячи набивные	Г	
4.13	Мяч малый (теннисный)	К	

4.14	Скакалка гимнастическая	К	
4.15	Палка гимнастическая	К	
4.16	Обруч гимнастический	К	
4.17	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Легкая атлетика			
4.18	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.19	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.20	Рулетка измерительная(5м. 10м.)	Д	
Спортивные игры			
4.21	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.22	Мячи баскетбольные	Г	
4.23	Сетке для переноса и хранение мячей	Д	
4.24	Жилетки игровые с номерами	Г	
4.25	Спортивная форма для соревнований	Г	
4.26	Стойка волейбольная универсальная	Д	
4.27	Сетка волейбольная	Д	
4.28	Мячи волейбольные	Г	
4.29	Табло перекидное	Д	
4.30	Ворота для мини- футбола	Д	
4.31	Мини- ворота тренировочные	Д	
4.32	Сетка для ворот мини- футбола	Д	
4.33	Мячи футбольные	Г	
4.34	Насосы для накачивания мячей	Д	
Измерительные приборы			
4.35	Пульсометр	Г	

4.36	Весы медицинские ростомером	с	Д	
Средства доврачебной помощи				
4.37	Аптечка медицинская		Д	
5	Спортивные залы			
5.1	Спортивный зал игровой			С раздевалками для мальчиков и девочек, гимнастические скамейки, крючки для одежды, душевые и туалеты
5.2	Зоны рекреации			Для проведения динамических пауз
5.3	Кабинет учителя			Включает в себя рабочий стол, стулья, шкаф для книг, шкаф для одежды.
5.4	Подсобное помещение			Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион			
6.1	Игровое поле для футбола		Д	
6.2	Площадка игровая баскетбольная		Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводиться на один спортивный зал с учетом наполняемости класса 30 учащихся.

Система условных обозначений:

Д- демонстрационный экземпляр.

К- комплект из расчета на каждого учащегося

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах.

Разработчик Рабочей программы _____ Кокорева Г.Д.