Управление образования Березовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Рассмотрено: Руководитель МО /Е.В. Багнова/ Протокол №1 от «26» 08 2020г.	**Согласовано:** Заместитель директора по БОП Школы №16 /Т.В. Иванова/ от «28» 08 2020г.	**Утверждаю:** Директор Школы №16 /Е.Ю. Шелковникова/ Приказ № 103 от «31» 08 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
8-9 класс

Составитель:
Краснолобова Т.Ю., учитель физической культуры,
Набокова Т.А., учитель физической культуры,
Склюев М.М., учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол №1 от 28.08.2020

г. Березовский

2020

Содержание

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

2. Содержание учебного предмета.

3.Тематическое планирование с указанием количества часов , отводимых на освоение каждой темы

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами итехнологиями учебного предмета;

9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования(в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Содержание учебного предмета

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 про ведение 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 качествличности.
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, физкультпауз (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).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
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.
Футбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
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.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
3.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	
	3.1. легкая атлетика	16
	3.2. баскетбол	10
	3.3. гимнастика	11
	3.4. лыжная подготовка	10
	3.5. волейбол	11
	3.6 футбол	5
	Итого:	70 часов

Тематическое планирование
6 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы самостоятельной деятельности	2
3.	Физическое совершенствование:	
	3.1. легкая атлетика	15
	3.2. баскетбол	11

	3.3. гимнастика	9
	3.4. лыжная подготовка	9
	3.5. волейбол	10
	3.6 футбол	5
	3.7. физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	3.8. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность.	4
	Итого:	70 часов

Тематическое планирование
7 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы самостоятельной деятельности	2
3.	Физическое совершенствование:	
	3.1. легкая атлетика	12
	3.2. баскетбол	10
	3.3. гимнастика	12
	3.4. лыжная подготовка	10
	3.5. волейбол	10
	3.6 футбол	5
	3.7. физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	3.8. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность.	4
	Итого:	70 часов

Тематическое планирование
8 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	4
2.	Способы двигательной деятельности	4
3.	Физическое совершенствование:	
	3.1. легкая атлетика	9
	3.2. баскетбол	12
	3.3. гимнастика	8
	3.4. лыжная подготовка	8
	3.5. волейбол	10
	3.6. футбол	5

	3.7. физкультурно-оздоровительная деятельность	5
	3.8. прикладно ориентированная физкультурная деятельность	5
	Итого:	70 часов

Тематическое планирование
9 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	6
2.	Профессионально-прикладная подготовка	3
3.	Физическое совершенствование:	
	3.1. легкая атлетика	11
	3.2. баскетбол	9
	3.3. гимнастика	6
	3.4. лыжная подготовка	8
	3.5. волейбол	8
	3.6. футбол	4
	3.7. физкультурно-оздоровительная деятельность	8
	3.8. прикладно ориентированная физическая подготовка	5
	Итого:	68 часов