

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 13 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

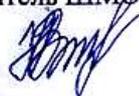
РАССМОТРЕНО

На заседании

Педагогического совета

Протокол от 30.08.2024г. № 1

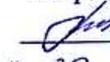
Руководитель ШМО



СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Петрова Н.В.


« 30 » 08 2024г.



« 30 » 08 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(вариативный компонент внеурочной деятельности)
на уровень основного общего образования
(8-9 класс)**

Рабочую программу составила:
Ярошенко Татьяна Валериевна
Учитель физической культуры

На 2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по

физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

.Третий час с 5 по 9 класс проводится за счет внеурочной деятельности.

Актуальность и перспективность курса

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

Образовательные

1. Обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.
2. Обучить основным приёмам техники и тактики спортивных игр.
3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
5. Вооружить знаниями по истории развития некоторых видов спорта и правилам игры.
6. Содействовать укреплению здоровья учащихся

Развивающие

1. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.
2. Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.
3. Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.
4. Развивать этические и эстетические вкусы.

Воспитательные

1. Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитывать сильные черты личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

Возрастная группа обучающихся, на которую ориентированы занятия

Программа ориентирована на обучающихся 8 – 9 классов (13 – 15 лет) и составлена с учетом возможностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащихся. Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 классы. Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использует опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			8кл	9кл
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			12	12
1.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			14	14
1.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			8	8
	Общее количество часов по программе	34			34	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Кол-во часов в теме	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
		ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			1			fk12.ru›Медиатека›books
		Модуль Спортивные игры« Баскетбол»	12					
1	1	Повороты с мячом на месте	1		1			fk12.ru›Медиатека›books
2	2	Повороты с мячом на месте	1		1			fk12.ru›Медиатека›books
3	3	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1			fk12.ru›Медиатека›books
4	4	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1			fk12.ru›Медиатека›books
5	5	Передача мяча одной рукой снизу	1		1			fk12.ru›Медиатека›books

6	6	Передача мяча одной рукой снизу	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s
7	7	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s
8	8	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s
9	9	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s
10	10	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s
11	11	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1			
12	12	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1			
		Модуль Спортивные игры «Волейбол»	14					
13	1	Прямой нападающий удар	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s
14	2	Прямой нападающий удар	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s
15	3	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s

16	4	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
17	5	Тактические действия в защите	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
18	6	Тактические действия в защите	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
19	7	Тактические действия в нападении	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
20	8	Тактические действия в нападении	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
21	9	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
22	10	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			
23	11	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			
24	12	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			
25	13	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			

26	14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			
		Модуль Спортивные игры «Футбол»	8					
27	1	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
28	2	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
29	3	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
30	4	Правила игры в мини-футбол	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
31	5	Правила игры в мини-футбол	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
32	6	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
33	7	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
34	8	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1			

9 КЛАСС

№ п/п	Кол-во часов в теме	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	9-А				
						По плану	По факту	По плану	По факту	
		ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность								fk12.ru»Медиатека» books
		Модуль Спортивные игры « Баскетбол»	12							
1	1	Ведение мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
2	2	Ведение мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
3	3	Передача мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
4	4	Передача мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
5	5	Приемы и броски мяча на месте	1		1					fk12.ru»Медиатека» books

6	6	Приемы и броски мяча на месте	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
7	7	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
8	8	Приемы и броски мяча после ведения	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
9	9	Приемы и броски мяча после ведения	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
10	10	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1					
11	11	Приемы и броски мяча после ведения	1		1					
12	12	Приемы и броски мяча после ведения	1		1					
		Модуль Спортивные игры « Волейбол»	14							
13	1	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
14	2	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
15	3	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
16	4	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1					fk12.ru»Медиатека»

										books
17	5	Приёмы и передачи в движении	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
18	6	Приёмы и передачи в движении	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
19	7	Удары	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
20	8	Удары	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
21	9	Блокировка	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
22	10	Блокировка	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
23	11	Удары	1		1					
24	12	Блокировка	1		1					
25	13	Удары	1		1					
26	14	Блокировка	1		1					
		Модуль Спортивные игры « Футбол»	8							

27	1	Ведение мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
28	2	Ведение мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
29	3	Приемы мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
30	4	Передачи мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
31	5	Остановки и удары по мячу с места	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
32	6	Остановки и удары по мячу в движении	1		1					fk12.ru»Медиатека» books
33	7	Остановки и удары по мячу в движении	1		1					
34	8	Остановки и удары по мячу в движении	1		1					

