

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Маслянская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО:  
на МО учителей  
начальных классов,  
технологии, физической  
культуры и ОБЖ  
Протокол  
от 31.08.2023г. № 1  
Руководитель МО:  
Сорокин Л.И.Ефимова

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора по УВР  
С.А.Федоров  
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
директор школы  
Темлякова М.Л.  
Принят от 31 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету Физическая культура  
Кружок "Героический мир"  
для 8-9 класса  
на 2023-2024 учебный год

программа разработана:

Тимонов В.В. учитель  
физической культуры

п.Маслянский

2023-2024 учебный год

## Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Безопасный мир».

### Ученик научится:

- Способам самосохранительного поведения в быту и природе;
- 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.

### Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Ученик 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;
- 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.

#### Ученик получит возможность научиться:

- 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

#### Ученик 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 основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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.

**Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности.**

**Раздел 1. Правила самосохранительного поведения и Техника безопасности.**

Правила самосохранительного поведения. Правила самосохранительного поведения в быту. Правила самосохранительного поведения в лесу, при организации и проведении туристических походов. Правила самосохранительного поведения при передвижении на авто- и железнодорожном транспорте. Правила самосохранительного поведения при проведении мероприятий.

**Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, брусьях и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

**Раздел 3. Тематическое планирование.**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Раздел 1. Правила самосохранительного поведения и техника безопасности.	5
2	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	29

**Календарно-тематическое планирование курса, 8 класс, 34 ч.**

Номер урока	Тема урока	Дата проведения/ форма проведения занятия	Характеристика деятельности учащихся

Номер урока	Тема урока	Дата проведения/ форма проведения занятия	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Правила самосохранительного поведения и техника безопасности, 5 ч.</b>			
1.	Правила самосохранительного поведения.	Лекция.	
2.	Правила самосохранительного поведения в быту.	Лекция.	
3.	Правила самосохранительного поведения в лесу, при организации и проведении туристических походов.	Олимпиада	
4.	Правила самосохранительного поведения при передвижении на авто- и железнодорожном транспорте.	Практикум	
5.	Правила самосохранительного поведения при проведении мероприятий.	Практикум	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (29 ч.)</b>			
6.	Правила техники безопасности. Беговые упражнения (эстафетный бег, бег с препятствиями).	Соревнование	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки); метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой. Знать и соблюдать правила техники безопасности
7.	Бег на короткие дистанции 60–100 м.	Соревнование	
8.	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»).	Соревнование	
9.	Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени).	Соревнование	
	Кроссовый бег на выносливость на дистанцию 1–1,5	Соревнование	

Номер урока	Тема урока	Дата проведения/ форма проведения занятия	Характеристика деятельности учащихся
10.	км).		при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах.
11.	Правила техники безопасности. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом).	Соревнование	
12.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками).	Соревнование	
13.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (танцевальные шаги, спрыгивания).	Практикум	
14.	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (висы, упоры).	Практикум	
15.	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (размахивания, соскоки).	Практикум	
16.	Правила техники безопасности. Попеременный двухшажный ход.	Практикум	
17.	Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход).	Практикум	
18.	Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход).	Практикум	
19.	Передвижение по пересечённой местности.	Практикум	
20.	Подъёмы и спуски со склонов.	Практикум	
21.	Правила техники безопасности. Футбол. Правила игры в футбол.	Соревнование	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах.  Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); описывать технику игровых действий футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола

Номер урока	Тема урока	Дата проведения/ форма проведения занятия	Характеристика деятельности учащихся
22.	Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы).	Соревнование	(по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками.
23.	Техника игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой).	Соревнование	
24.	Техника игры (ведение мяча носком ноги).	Соревнование	
25.	Техника игры (остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью).	Соревнование	
26.	Техника игры (удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом).	Соревнование	
27.	Игра в футбол.	Соревнование	
28.	Волейбол. Правила игры в волейбол. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	Соревнование	
29.	Техника игры (приём мяча одной рукой с перекатом в сторону).	Соревнование	
30.			
31.	Техника игры (прямой нападающий удар).	Соревнование	
32-34.	Техника игры (блокирование мяча).	Соревнование	
	Игра в волейбол.	Соревнование	

**Календарно-тематическое планирование курса, 9 класс, 34 ч.**

<b>Номер урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1. Правила самосохранительного поведения и техника безопасности, 5 ч.</b>			
1.	Правила самосохранительного поведения.	Лекция.	
2.	Правила самосохранительного поведения в быту.	Лекция.	
3.	Правила самосохранительного поведения в лесу, при организации и проведении туристических походов.	Олимпиада	
4.	Правила самосохранительного поведения при передвижении на авто- и железнодорожном транспорте.	Практикум	
5.	Правила самосохранительного поведения при проведении мероприятий.	Практикум	

Номер урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (29 ч.)</b>			
6.	Правила техники безопасности. Низкий старт. Эстафетный бег.		<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки); метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах.</p> <p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; пересказывать правила игры в баскетбол; называть элементы техники баскетбола; описывать технику игровых действий баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать и проводить баскетбольные матчи среди школьников 5–8 классов, (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в баскетбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками.</p>
7.	Бег на короткие дистанции 60–100 м.		
8.	Прыжки в длину.		
9.	Метание мяча.		
10.	Правила техники безопасности. Лазанье. Упражнения для развития двигательных качеств.		
11.	Акробатические упражнения.		
12.	Акробатические упражнения.		
13.	Висы. Упражнения в висах.		
14.	Висы. Упражнения в висах.		
15.	Опорные прыжки.		
16.	Правила техники безопасности. Попеременный и одновременный двухшажный ход.		
17.	Коньковый ход.		
18.	Попеременный четырехшажный ход.		
19.	Подъем и спуски со склонов. Торможение.		
20.	Прохождение дистанции.		



Номер урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся
21.	Правила техники безопасности. Баскетбол. Вырывание, выбивание мяча. Перехват мяча.		
22.	Бросок одной от головы с места.		
23.	Броски одной в прыжке.		
24.	Накрывание мяча при броске.		
25.	Тактика игры. Игра по правилам.		
26.	Тактика игры. Позиционное нападение.		
27.	Взаимодействие игроков.		
28.	Игра по правилам.		
29.	Игра по правилам.		
30.	Игра 3х3.		
31.	Игра 3х3.		
32-34.	Игра в баскетбол.		