

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение г.Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа №31»**

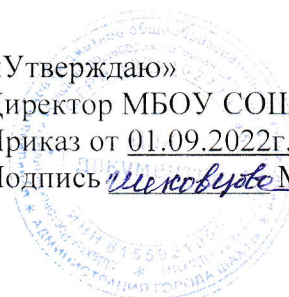
346510, г. Шахты Ростовская область ул. Милиционная, 20
тел.(8636) 23-03-60, 23-02-90, e-mail: school31@shakhty-edu.ru

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №31 г.Шахты

Приказ от 01.09.2022г. № 185

Подпись *Шеховцова* М.И.Шеховцова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

основное общее образование, 5-8 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов – в год: 5 кл. -70 ч., 6 кл. -70 ч., 7 кл. -70 ч., 8 кл. -70 ч.

– в неделю: 2

Программа разработана:

Иванниковой Любовью Геннадьевной

Сотниковой Ириной Валерьевной

Скоковым Владимиром Владимировичем

Программа разработана на основе авторской программы: А.П.Матвеев,

Иванов «Физическая культура» – М.: «Просвещение», 2020

(примерная программа/программы, издательство, год издания)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Департамент образования г. Шахты

МБОУ СОШ №31

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №31

Приказ от _____ № _____

Подпись _____ М.И.Шеховцова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5424608)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Сотникова Ирина Валерьевна
учитель физической культуры

г.Шахты 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как

показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 относятся 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 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- 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			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос; Объяснение.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека;	Объяснение.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		составляют дневник физической культуры;	Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	1	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	1	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	0		определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Контрольная работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	1	1		Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	1	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа; Практическое занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Контрольная работа; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическое занятие; контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическое занятие; контрольное занятие;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	1	1		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую гору;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		58						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	10	20		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическое занятие; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	29	73				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		Устный опрос; Объяснение
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		Объяснение
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Объяснение
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		Беседа
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		Беседа
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		Практическая работа
7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		Практическая работа
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		Практическая работа
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		Практическая работа
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа

11.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа
12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		Практическая работа
13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		Практическая работа
14.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		Тестирование
15.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		Практическая работа
16.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Практическая работа
18.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
20.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		Практическая работа

21.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа
22.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		Беседа
23.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Практическая работа
24.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	1	0		Контрольная работа
25.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	1	0		Контрольная работа
26.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0		Контрольная работа
27.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	0		Контрольная работа
28.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	1	0		Контрольная работа
29.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа
30.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	1	0		Контрольная работа

31.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа
32.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	1	0		Контрольная работа
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Практическое занятие
35.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическое занятие
36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Контрольное занятие
37.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1	0		Практическое занятие
38.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическое занятие
39.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическое занятие

40.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическое занятие
41.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1	0		Контрольное занятие
42.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		Беседа
43.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическое занятие
44.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	1	0		Контрольное занятие
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическое занятие
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	0		Контрольное занятие
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		Практическое занятие
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическое занятие

49.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	1	0		Контрольное занятие
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическое занятие
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическое занятие
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	0		Контрольное занятие
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическое занятие
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическое занятие
55.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		Контрольное занятие
56.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическое занятие
57.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Практическое занятие
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	1	0		Контрольное занятие
59.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическое занятие

60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическое занятие
61.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	1	0		Контрольное занятие
62.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Беседа
63.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		Практическое занятие
64.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	1	0		Контрольное занятие
65.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		Практическое занятие
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическое занятие
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	1	0		Контрольное занятие
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Беседа

69.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическое занятие
70.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1	0		Контрольное занятие
71.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическое занятие
72.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическое занятие
73.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
74.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
75.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие

77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
78.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
79.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
80.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
82.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие

83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
85.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
86.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие

89.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
90.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
91.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическое занятие
93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие

95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольное занятие
100.	100. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	1	0		Контрольное занятие

101.	101. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	1	0		Контрольное занятие
102.	102. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	1	0		Контрольное занятие
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	29	73		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. — М.: Сфера, 2001.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: №

п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гиря (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 1
- 6 Набор гимнастических матов 1
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2

- 15 Волейбольная сетка 2
- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Ворота для минифутбола 2
- 18 Мячи футбольные 2
- 19 Теннисные столы 2
- 20 Ракетки для настольного тенниса 6
- 21 Лыжи беговые 8 пар
- 22 Крепления жесткие 8 пар
- 23 Палки лыжные
8 пар
- 24 Штанга тренировочная 1
- 25 Секундомер электронный 1
- 26 Рулетки 2
- 27 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 28 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 29 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

- 1. Видеофильм
- 2. Компьютер.
- 3. Цифровой проектор
- 4. Экран настенный

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ЧЕТВЕРТЯМ

1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0.5			
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0.5			
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			1	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		1		
Итого по разделу		3				
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5		0.5		
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5		0.5		

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5			0.5	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5			0.5	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5			0.5	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5			0.5	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5			0.5	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5			0.5	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5			0.5	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5			0.5	
Итого по разделу		5				
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0.5			
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1			1	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			1	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5				0.5
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2			2	
3.6.	Упражнения на развитие координации	2		1	1	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	2		2		
3.8.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1			1	
3.9.	Кувырок вперёд в группировке	2			2	
3.10.	Кувырок назад в группировке	2			2	
3.11.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2			2	
3.12.	Кувырок назад из стойки на лопатках	2			2	
3.13.	Опорный прыжок на гимнастического козла	2			2	
3.14.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2			2	
3.15.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			1	
3.16.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			1	1

3.17.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	2			2
3.18.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0.5			0.5
3.19.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	2			2
3.20.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5	3			2
3.21	Прыжки в высоту с прямого разбега	2				2
3.22	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	1			
3.23	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0.5			0.5
3.24	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0.5			0.5
3.25.	Метание малого мяча на дальность	5	3			2
3.26	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1		
3.27	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2		1		
3.28	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		1		
3.29.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		1		
3.30	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		
3.31	Ранее разученные технические действия с баскетбольным мячом	1		1		
3.32.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		
3.33	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1		

3.34.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1		
3.35	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		
3.36	Ранее разученные технические действия с волейбольным мячом	1		1		
3.37	Удар по неподвижному футбольному мячу	1	0.5			0.5
3.38	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	1			
3.39	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стоп	1	0.5			0.5
3.40	Ведение футбольного мяча	1	0.5			0.5
3.41	Обводка мячом ориентиров	1	0.5			0.5
Итого по разделу		65				

Лист корректировки рабочей программы

Согласно федеральному базисному учебному плану и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ № 31 на 2022-2023 учебный год рабочая программа по физической культуре в 5 классе рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2022-2023 учебный год и производственным календарем на 2022 - 2023г., а также выпадение праздничных дней (2.05, 9.05), скорректировать общее количество часов в сторону уменьшения на 65 часов, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету "Физическая культура" в 5 классе.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

г. Шахты Ростовской области

« Средняя общеобразовательная школа № 31»

(МБОУ СОШ №31 г. Шахты)

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 31 г. Шахты

Приказ от _____ № _____

Подпись _____ М.И.Шеховцова

М.П.

Рабочая программа

по физической культуре на 2022 - 2023 учебный год

Уровень общего образования (класс): основное общее образование 6-7

Учитель: Сотникова И.В.

Количество часов в год: 65ч., 65ч.

УМК «Школа России» учебник «Физическая культура», 5-9 класс автор В.И.Лях,

Пояснительная записка

Программа разработана на основе

- в соответствии с требованиями ФГОС и ФКГОС.
- Закона об образовании РФ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- базисного учебного плана;
- примерной основной общеобразовательной программы по «Физической культуре»;
- авторской программы «Физическая культура» 1-4 кл., В.И.Лях, М.: «Просвещение», 2016г. «Физическая культура», 5-9 кл., В.И.Лях, М.: «Просвещение», 2016г.

Цели:

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

- Укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию,
- Выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- Выработку представлений об основных видах спорта;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

Задачи физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Воспитательные цели и задачи:

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в школе 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), внеклассной работой по физической культуре – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры, в этих классах, содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и другое. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Занятия физической культурой в начальной школе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

В направлении личностного развития:

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».
- В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч **и** мяч 150 г с места **и** с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

В метапредметном направлении:

- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.
- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- Знание фактов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий.

В предметном направлении:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Ознакомление с системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих

упражнений, учитывающие индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- Умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

Воспитательные цели и задачи

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В

этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в 5-8 классах входит в обязательную часть федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а в 9 классах в федеральный компонент БУП-2004 года основного общего образования. 5-8 классах по 2 ч. в неделю: в 5 классе – 70 часов, в 6 классе – 70 часов, 7 классе – 70 часов, 8 классе – 70 часов, в 9 по 3 ч. В неделю: 9 класс – 102 часа.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Базовая часть:

1.1. Основы знаний о физической культуре: В процессе урока. Домашнее задание.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Физическая культура в современном обществе

Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири - Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

1.2. Лёгкоатлетические упражнения(18 ч.): *Спринтерский бег, эстафетный бег.* Команды «Старт!», «Финиш!». Бег (30-60 м.) *Прыжок в длину* «способом согнув ноги». Разбег, толчок, приземление.

Метание малого мяча. На различные расстояния и, вертикальные и горизонтальные мишени. С разбега и без.

Прыжок в высоту. Способ прыжка «Перекидной». Разбег, толчок, приземление.

Бег на средние дистанции(70-100-1500 м.). Техника безопасности на занятиях. Понятия о темпе, длительности бега. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании.

1.3. Кроссовая подготовка(12 ч.): *Бег по пересечённой местности.* Понятие выносливости.

1.4. Гимнастика с элементами акробатики(10 ч.): *Акробатика и строевые упражнения.* Разновидности кувырков. Стойки, мост, силовые элементы. Построение, перестроение, в движении, размыкание, разновидности шага.

Элементы спортивной гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Упражнения на спортивных снарядах. Правила безопасности во время занятий.

Опорный прыжок. Лазание Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Лазание по шведской стенке и с препятствиями (маты, конь, козёл).

1.5 Спортивная игра Волейбол. (11 ч). Технические приёмы. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2. Вариативная часть:

2.1. Спортивная игра Баскетбол (19 ч.): *Баскетбол.* Понятие инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Элементы баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола.

Технические приёмы.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		V	VI	VII	VII
1	Базовая часть	51	51	51	51
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			

1.2	Лёгкоатлетические упражнения	18	18	18	18
1.3	Кроссовая подготовка	12	12	12	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10
1.5	Спортивная игра Волейбол	11	11	11	11
2	Вариативная часть	14	14	14	14
2.1	Спортивная игра Баскетбол	14	14	14	14
Всего:		65	65	65	65

Тематическое планирование 5-7 класс

№ п/п	Раздел	Тема	УУД
1.	Основы знаний о физической культуре	<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p> <p>1. Спринтерский бег, эстафетный бег. 2. Прыжок в длину «способом согнув ноги», метание малого мяча. Прыжок в высоту. 3. Бег на средние дистанции.</p> <p>Лёгкая атлетика (18 ч.)</p> <p>Кроссовая подготовка (12 ч.)</p> <p>Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.</p>	<p>Личностные: - универсальные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (знание моральных норм); - умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами; - умение выделять нравственный аспект поведения и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.</p> <p>Регулятивные: - постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися и того, что ещё неизвестно; - планирование, составление плана и последовательности действий; - прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний и умений, его характеристики; - контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; - коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталоном с реальным действием и его результатом; - оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию, к выбору в ситуации борьбы мотивов и к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: - самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; - поиск и выделение необходимой информации, в т.ч. с помощью компьютерных средств; - структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме; - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p>

<p>Гимнастика (10 ч.)</p> <p>Спортивная игра (30ч.)</p>	<p>1.Акробатика и строевые упражнения. 2.Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения. 3.Опорный прыжок. Строевые упражнения.</p> <p>Волейбол. Правила и организация проведения соревнований . Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.</p> <p>Баскетбол. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.</p>	<p>-рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности; -определение основной и второстепенной информации; -самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные действия: -социальная компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; -умение слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении проблем; -интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; -планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций и способов взаимодействия участников; -постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; -разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; -управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий; -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; -владение монологической и диалогической формами речи.</p>
---	--	---

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

1. В.И.Лях, А.А. Зданевича - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: «Просвещение» 2016 г.
2. В.И. Ковалько - «Поурочные разработки по ф.к. 5-9 классы» Москва «ВАКО» 2016 г.
3. А.Ю. Патрикеев - «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1-11 классы» Волгоград «Учитель»
4. Учебник А.П. Матвеев - «Физическая культура 8-9 классы» Москва «Просвещение» 2016 г.
5. Учебник А.П. Матвеев - «Физическая культура 5 класс» Москва «Просвещение» 2016 г.
6. Учебник А.П. Матвеев - «Физическая культура 6-7 классы» Москва «Просвещение» 2016 г.
7. Рабочие программы по физической 5—9 классы. Предметная линия учебников М. Я. Вилейского, В. И. Лях. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.

Гимнастика

1. Козёл гимнастический
2. Бревно гимнастическое высокое, низкое
3. Мост гимнастический подкидной
4. Скамейка гимнастическая жёсткая
5. Маты гимнастические
6. Мяч набивной (2 кг)
7. Скакалка гимнастическая
8. Палка гимнастическая

9. Обруч гимнастический
Лёгкая атлетика
10. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
11. Рулетка измерительная (5 м)
12. Эстафетные палочки
13. Гранаты

Подвижные и спортивные игры

14. Сетка волейбольная
15. Мячи волейбольные
16. Мячи баскетбольные
17. Щиты баскетбольные навесные с кольцами

Результаты освоения предмета «Физическая культура» и система их оценки

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 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.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 учётом 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнить передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, продемонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Контрольные измерительные нормативы и испытания
по физической культуре для учащихся основной школы
6 – 7 классы**

6 - класс.

	класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
			Учащиеся	Мальчики			Девочки	
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	6	Бег 30 м, секунд	5.0	5.9	6.2	5.2	6.4	6.5

3	6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4,45	5.10	5.30
4	6	Бег 60 м, секунд	10.01	10,4	11,3	10,2	10,9	11,5
5	6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
7	6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
10	6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
12	6	Метание т. мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

7 - класс.

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
1.	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0	
2.	Бег 30 м, секунд	4.9	5.7	6.0	5.1	6.1	6.3	
3.	Бег 1000м. мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10	
4.	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,00	10,0	10,6	11,4	
5.	Бег 2000 м, мин	10,00	10,45	11,45	11,30	13,00	14,20	
6.	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140	
7.	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8	

9.	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11.	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
12.	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

Календарно-тематическое планирование 6 класс (65 ч)

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч.)	2.09	
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	6.09	
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	9.09	
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	13.09	
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3ч)	16.09	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	20.09	
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	23.09	
8.	Бег на средние дистанции.	27.09	
9.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (5 ч).	30.09	
10.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	4.10	
11.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	7.10	
12.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	11.10	
13.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	14.10	
14.	Акробатика. Строевые упражнения (3 ч)	18.10	
15.	Акробатика. Строевые упражнения	21.10	
16.	Акробатика. Строевые упражнения	25.10	
17.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения.(7 ч.)	28.10	
18.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	11.11	
19.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	15.11	
20.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	18.11	
21.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	22.11	
22.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	25.11	
23.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	29.11	
24.	Волейбол (11ч)	2.12	
25.	Волейбол	6.12	
26.	Волейбол	9.12	
27.	Волейбол	13.12	
28.	Волейбол	16.12	

29.	Волейбол	20.12	
30.	Волейбол	23.12	
31.	Волейбол	27.12	
32.	Волейбол	30.12	
33.	Волейбол	13.01	
34.	Волейбол	17.01	
35.	Баскетбол (19 ч)	20.01	
		24.01	
36.	Баскетбол		
37.	Баскетбол	27.01	
38.	Баскетбол	31.01	
39.	Баскетбол	3.02	
40.	Баскетбол	7.02	
41.	Баскетбол	10.02	
42.	Баскетбол	14.02	
43.	Баскетбол	17.02	
44.	Баскетбол	21.02	
45.	Баскетбол	24.02	
46.	Баскетбол	28.02	
47.	Баскетбол	3.03	
48.	Баскетбол	7.03	
49.	Баскетбол	10.03	
50.	Баскетбол	14.03	
51.	Баскетбол	17.03	
52.	Баскетбол	21.03	
53.	Баскетбол	4.04	
54.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч)	7.04	
55.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	11.04	
56.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	14.04	
57.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	18.04	

58.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	21.04	
59.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	25.04	
60.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	28.04	
61.	Бег на средние дистанции (2ч.)	5.05	
62.	Бег на средние дистанции	12.05	
63.	Спринтерский бег, эстафетный бег (3ч)	16.05	
64.	Спринтерский бег, эстафетный бег	19.05	
65.	Спринтерский бег, эстафетный бег	23.05	

Лист корректировки рабочей программы

Согласно федеральному базисному учебному плану и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ № 31 на 2021-2022 учебный год рабочая программа по физической культуре в 6 классе рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственным календарем на 2021 - 2022 г., а также выпадение праздничных дней (2.05, 9.05), скорректировать общее количество часов в сторону уменьшения на 65 часов, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету "Физическая культура" в 6 классе.

Календарно-тематическое планирование 7 класс (65 ч)

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч.)	2.09	
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	6.09	
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	9.09	
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	13.09	
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3ч)	16.09	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	20.09	
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	23.09	
8.	Бег на средние дистанции.	27.09	
9.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (5 ч).	30.09	
10.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	4.10	
11.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	7.10	
12.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	11.10	
13.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	14.10	
14.	Акробатика. Строевые упражнения (3 ч)	18.10	
15.	Акробатика. Строевые упражнения	21.10	
16.	Акробатика. Строевые упражнения	25.10	
17.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения.(7 ч.)	28.10	
18.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	11.11	
19.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	15.11	
20.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	18.11	
21.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	22.11	
22.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	25.11	
23.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	29.11	
24.	Волейбол (11ч)	2.12	

25.	Волейбол	6.12	
26.	Волейбол	9.12	
27.	Волейбол	13.12	
28.	Волейбол	16.12	
29.	Волейбол	20.12	
30.	Волейбол	23.12	
31.	Волейбол	27.12	
32.	Волейбол	30.12	
33.	Волейбол	13.01	
34.	Волейбол	17.01	
35.	Баскетбол (19 ч)	20.01	
		24.01	
36.	Баскетбол		
37.	Баскетбол	27.01	
38.	Баскетбол	31.01	
39.	Баскетбол	3.02	
40.	Баскетбол	7.02	
41.	Баскетбол	10.02	
42.	Баскетбол	14.02	
43.	Баскетбол	17.02	
44.	Баскетбол	21.02	
45.	Баскетбол	24.02	
46.	Баскетбол	28.02	
47.	Баскетбол	3.03	
48.	Баскетбол	7.03	
49.	Баскетбол	10.03	
50.	Баскетбол	14.03	
51.	Баскетбол	17.03	

52.	Баскетбол	21.03	
53.	Баскетбол	4.04	
54.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч)	7.04	
55.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	11.04	
56.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	14.04	
57.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	18.04	
58.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	21.04	
59.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	25.04	
60.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	28.04	
61.	Бег на средние дистанции (2ч.)	5.05	
62.	Бег на средние дистанции	12.05	
63.	Спринтерский бег, эстафетный бег (3ч)	16.05	
64.	Спринтерский бег, эстафетный бег	19.05	
65.	Спринтерский бег, эстафетный бег	23.05	

Лист корректировки рабочей программы

Согласно федеральному базисному учебному плану и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ № 31 на 2021-2022 учебный год рабочая программа по физической культуре в 7 классе рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственным календарем на 2021 - 2022 г., а также выпадение праздничных дней (2.05, 9.05), скорректировать общее количество часов в сторону уменьшения на 65 часов, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету "Физическая культура" в 7 классе.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

г. Шахты Ростовской области

« Средняя общеобразовательная школа № 31»

(МБОУ СОШ №31 г. Шахты)

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 31 г. Шахты

Приказ от _____ № _____

Подпись _____ М.И.Шеховцова

М.П.

Рабочая программа

по физической культуре на 2022 - 2023 учебный год

Уровень общего образования (класс): основное общее образование 8 класс

Учитель: Сотникова И.В.

Количество часов в год: 67ч.

УМК «Школа России» учебник «Физическая культура», 5-9 класс автор В.И.Лях,

Пояснительная записка.

- Программа по физической культуре для 8-го класса разработана в соответствии:
- с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, 05.03.2004г;
 - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-9 классы - М.: Просвещение, 2016 год);
 - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (А.П.Матвеев - М.: Просвещение, 2016).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в частности изменения и структуры Государственного образовательного стандарта» (ред. от 23.07.2013);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 21.04 2011);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
- Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014г. №08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Воспитательные цели и задачи:

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ЗНАТЬ:

- Историческое развитие физической культуры в России и городе.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий с разной функциональной направленностью.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
- Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам регулярных занятий физической культурой.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки и телосложения.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Подтягивание : юн.- на высокой перекладине из положения виса; дев.- на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	10 -	- 14
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
Выносливость	Кроссовый бег 2км.	8мин50с	10мин20с
Координация	Челночный бег 3x10м, с.	8,0	8,8

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести

гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м	18	25	30	18	25	30

Положение об оценивании и аттестации обучающихся на уроках физической культуры Основные положения

Организация занятий по физической культуре, а также оценивание результатов обучения осуществляется в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Программа общего образования в соответствии с "Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов" (авторы В.И.Лях);
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 №МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-Педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- Уставом МБОУ СОШ №31 г.Шахты.

Указанные документы не предусматривают освобождения от уроков физической культуры. Справка, выданная медицинским учреждением, свидетельствует об освобождении от физической нагрузки и соответствии обучающегося в специальной медицинской группе (СМГ), следовательно, обучающиеся СМГ должны осваивать общеобразовательную программу в школе самостоятельно и непосредственно на уроках физической культуры.

Такие ученики подлежат оцениванию в соответствии с Данным положением.

Настоящее положение разработано с целью объективного, индивидуального оценивания каждого обучающегося на уроках физической культуры.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 6 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

Критерии оценки физической подготовленности учащихся 8 класса

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2014 Учебники:

Автор: В.И. Лях, Физическая культура 8 -9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание, Москва «Просвещение» 2016г

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*), национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия

физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «О.Ф.П.». Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала кроссовая подготовка, материал по выбору учащихся, самостоятельные занятия и спортивные игры. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «ГТО», а так же участие школы в городской Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных») и городских Олимпийских играх (стрельба, л/атлетика, баскетбол, гимнастика и т.д).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		V	VI	VII	VIII
1	Базовая часть	51	51	51	51
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Лёгкоатлетические упражнения	18	18	18	18
1.3	Кроссовая подготовка	12	12	12	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10
1.5	Спортивная игра Волейбол	11	11	11	11
2	Вариативная часть	14	14	14	14
2.1	Спортивная игра Баскетбол	14	14	14	14
	Всего:	65	65	65	65

Тематическое планирование 8 класс

1.Базовая часть содержания программного материала.

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основ. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально – психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Самостоятельное выполнение заданий учителя связанных с историей физкультуры и спорта, развитием видов спорта в стране и городе.

Приемы закаливания: Изучение современных методик закаливания.

1.2. Легкая атлетика.

- Низкий старт до 30м.
- Бег с ускорением до 80м.
- Скоростной бег до 70м.
- Бег на результат 30м, 60м, 100м
- Бег в равномерном темпе до 20мин.
- *Юноши:* бег 2000м.
- *Девушки:* Бег 1500м.
- Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».
- Прыжки в высоту способом «ножницы» с 7-9 шагов разбега.
- Метание теннисного мяча с шага, двух шагов, с трех шагов на дальность, в коридор 5-6 м, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12м
- Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.
- Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., с места, с шага, с двух шагов.

1.3. Гимнастика:

1.3.1. Гимнастика с элементами акробатики.

- Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре.
- ОРУ с набивными мячами и большими мячом, гантелями (1-3кг), скакалками, палками, обручами.
- *Мальчики:* Подъем переворотом в упор махом и силой.
Девочки: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; опускание вперед в вис присев.
- *Мальчики:* Прыжок «согнув ноги» (козел в длину, высота 115см).
- *Девочки:* Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см.)
- *Мальчики:* Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.
- *Девочки:* Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

1.3.2 Корригирующая гимнастика.

- . Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины.
- . Упражнения для развития силовой выносливости мышц брюшного пресса.
- . Упражнения для развития силовой выносливости мышц туловища
- . Упражнения для развития силовой выносливости мышц корсета.

1.4 Спортивные игры.

1.4.1. Баскетбол.

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- Остановка двумя шагами и прыжком.
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке.

- Броски одной и двумя руками в прыжке.
- Броски мяча сверху, снизу, согнутой и прямой рукой; семиметровый штрафной бросок.
- Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Позиционное нападение личная защита.
- Игра по упрощенным правилам баскетбола.

1.4.2. Волейбол.

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
- Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.
- Прямой нападающий удар при встречных передачах.
- Прием мяча, отраженного сеткой
- Комбинации из освоенных элементов.
- Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
- Игра по упрощенным правилам волейбола.

1.5 Общефизическая подготовка.

- *Развитие выносливости:* шестиминутный бег, круговая тренировка, двусторонние игры длительностью 15мин.
- *Развитие силы:* упражнения в висах и упорах , подтягивание, упражнения с сопротивлением и отягощением.
- *Развитие скоростно-силовых качеств:* прыжки со скакалкой, броски и толчки набивного мяча, многоскоки.
- *Развитие скоростных способностей:* эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, максимальной скоростью.
- *Развитие координации:* варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность и в зоны.
- *Развития гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой, упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

2. Вариативная часть.

2.1 Кроссовая подготовка.

- Бег с препятствиями.
- Бег по пересеченной местности.
- Подвижные игры с мячом.

2.2 Выбор учащихся самостоятельные занятия.

- Упражнения для совершенствования физических качеств.
- Упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, удары или броски в цель ведение, и т.д.).
- Подвижные игры.
- Организация и проведение игровых заданий, приближенных к содержанию спортивных игр, помощь в судействе, комплектование команд, подготовка мест проведения игры.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 8 класса.

№ п/п	Тема урока	Дата

		план	факт
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч.)	2.09	
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	6.09	
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	9.09	
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	13.09	
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3ч)	16.09	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	20.09	
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	23.09	
8.	Бег на средние дистанции.	27.09	
9.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (5 ч).	30.09	
10.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	4.10	
11.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	7.10	
12.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	11.10	
13.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	14.10	
14.	Акробатика. Строевые упражнения (3 ч)	18.10	
15.	Акробатика. Строевые упражнения	21.10	
16.	Акробатика. Строевые упражнения	25.10	
17.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения.(7 ч.)	28.10	
18.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	11.11	
19.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	15.11	
20.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	18.11	
21.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	22.11	
22.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	25.11	
23.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	29.11	
24.	Волейбол (11ч)	2.12	
25.	Волейбол	6.12	
26.	Волейбол	9.12	
27.	Волейбол	13.12	

28.	Волейбол	16.12	
29.	Волейбол	20.12	
30.	Волейбол	23.12	
31.	Волейбол	27.12	
32.	Волейбол	30.12	
33.	Волейбол	13.01	
34.	Волейбол	17.01	
35.	Баскетбол (19 ч)	20.01	
		24.01	
36.	Баскетбол		
37.	Баскетбол	27.01	
38.	Баскетбол	31.01	
39.	Баскетбол	3.02	
40.	Баскетбол	7.02	
41.	Баскетбол	10.02	
42.	Баскетбол	14.02	
43.	Баскетбол	17.02	
44.	Баскетбол	21.02	
45.	Баскетбол	28.02	
46.	Баскетбол	3.03	
47.	Баскетбол	7.03	
48.	Баскетбол	10.03	
49.	Баскетбол	14.03	
50.	Баскетбол	17.03	
51.	Баскетбол	21.03	
52.	Баскетбол	4.04	
53.	Баскетбол	7.04	
54.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч)	11.04	
55.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	14.04	
56.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	18.04	
57.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	21.04	
58.	Бег по пересеченной местности, преодоление	25.04	

	препятствий		
59.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	28.04	
60.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2.05	
61.	Бег на средние дистанции (2ч.)	5.05	
62.	Бег на средние дистанции	12.05	
63.	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	16.05	
64.	Спринтерский бег, эстафетный бег	19.05	
65.	Спринтерский бег, эстафетный бег	23.05	
66.	Спринтерский бег, эстафетный бег	26.05	
67.	Спринтерский бег, эстафетный бег	30.05.	

Лист корректировки рабочей программы

Согласно федеральному базисному учебному плану и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ № 31 на 2022-2023 учебный год рабочая программа по физической культуре в 8 классе рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2022-2023 учебный год и производственным календарем на 2022 - 2023 г., а также выпадение праздничных дней (9.05), скорректировать общее количество часов в сторону уменьшения на 67 часов, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету "Физическая культура" в 8 классе.