

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация МО Богородицкий район

МОУ СШ № 26

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет

--

Протокол №1
от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Протас В.М.

Приказ № 97
от "30" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5525317)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 6 – 9 класса основного общего
образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Фролов Владимир Владимирович
учитель

Богородицк 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 6 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[1]), 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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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.	Возрождение Олимпийских игр	0.5	0	0.5	06.09.2022	знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.5	0	0.5	07.09.2022	приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	13.09.2022		Устный опрос;	resh.edu.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5		0.5				resh.edu.ru
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5		0.5		рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5		0.5				resh.edu.ru
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5		0.5				resh.edu.ru
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5		0.5				
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5		0.5				
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5		0.5				
Итого по разделу		3.5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5		0.5				

3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0,5		0,5				
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0,5		0,5				
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2		2				
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2		2				
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1				
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	0,5		0,5				
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2		2				
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	0,5		0,5				
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	1		1				
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	1		1				
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	0,5		0,5				
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	4						
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	4						
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	1						
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2						
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4						
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1						
3.19.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	4						
3.20.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	4						
3.21.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	4						

3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	4						
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3						
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	3						
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6						
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3						
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	3						
Итого по разделу		67.5						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	0.5						
Итого по разделу		0.5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	17.5				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр. Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	06.09.2022	Устный опрос;
2.	Проект «Символика современных Олимпийских игр». Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
3.	Организация безопасности и гигиены мест для самостоятельных занятий физической культурой. Техника спринтерского бега	1	0	1	13.09.2022	Устный опрос;
4.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Прыжки в высоту.	1	0	0	14.09.2022	Практическая работа;
5.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Контроль бега на дистанцию 60 м.	1	1	0	20.09.2022	Тестирование;
6.	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Бег на дистанцию 1500 м.	1	1	0	21.09.2022	Тестирование;

7.	Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
8.	Физическая подготовка как процесс развития физических качеств	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
9.	Развитие силы в процессе физической подготовки. Правила игры в волейбол	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
10.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом. Развитие быстроты в процессе физической подготовки.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
11.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны. Развитие выносливости в процессе физической подготовки	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
12.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча. Развитие ловкости в процессе физической подготовки	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
13.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча. Развитие гибкости в процессе физической подготовки. Контроль техники изученных технических приёмов.	1	1	0	25.10.2022	Зачет;

14.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча. Развитие координации в процессе физической подготовки. Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
15.	Проект «Зарождение Олимпийских Игр в царской России». Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения.	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
16.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения. Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
17.	Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой. Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
18.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев. Правила доступности физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;

19.	Правила непрерывности и постепенности повышения нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой. Способы самостоятельного совершенствования техники кувирка назад из положения упора присев.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
20.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев. Способы определения утомления при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
21.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Способ самостоятельного освоения техники переката назад в стойку на лопатках из упора присев. Лазанье по канату в три приёма.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
22.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
23.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения. Способ самостоятельного освоения техники переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;

24.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений. Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
25.	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
26.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
27.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
28.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла. Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно»(девочки).	1	1	0	21.12.2022	Зачет;
29.	Техника перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;

30.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
31.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	17.01.2023	Устный опрос;
32.	Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
33.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	24.01.2023	Устный опрос;
34.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
35.	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом. Контроль техники изученных способов передвижений на лыжах.	1	1	0	31.01.2023	Зачет;

36.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
37.	Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
39.	Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
40.	Способы самостоятельного освоения техники чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
41.	Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
42.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
43.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;

44.	Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
45.	Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	1	0	07.03.2023	Тестирование;
46.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
47.	Способы самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона. Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки»	1	1	0	15.03.2023	Зачет;
48.	Проект «Первые чемпионы современных Олимпийских Игр». Основные правила игры в баскетбол	1	0	1	21.03.2023	Устный опрос;
49.	Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений с гантелями для самостоятельных занятий по формированию телосложения». Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1	22.03.2023	Устный опрос;

50.	Способы выполнения комплекса упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава. Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
51.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе. Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
52.	Проект «Первые чемпионы современных Олимпийских Игр». Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
53.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте. Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
54.	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения. Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения. Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	1	1	0	18.04.2023	Зачет;

55.	Проект «История возникновения игры футбол». Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
56.	Основные правила игры футбол. Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния	1	0	0	25.04.2023	Устный опрос;
57.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
58.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
59.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения .	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
60.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности.	1	0	0	10.05.2023	Практическая работа;

61.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	1	0	16.05.2023	Тестирование;
62.	Способы совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
63.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
64.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
65.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге. Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	0	1	30.05.2023	Практическая работа;
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге. Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й	1	0	1	31.05.2023	Практическая работа;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	9	57		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Кузнецов В.С. «Физическая культура» планирование и организация занятий. «Дрофа» 2003 г.-
Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках. «Владос » 2002 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru),
- ВФСК ГТО (gto.ru),
- ГТО76.pф.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для учащихся 8 - 9 классов**

МОУ СШ №26

**Учитель физической культуры
Фролов Владимир Владимирович
высшая квалификационная категория**

2022год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021г., рег. № 64101) (далее - ФГОСООО), Программа составлена на основе Примерной программы МО РФ «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич», в соответствии с Федеральным перечнем учебников, Положением о рабочей программе МОУ СШ № 26, учебным планом школы.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную

область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и 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 на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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 и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью **школьного физического воспитания 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.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися

организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

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 др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации

самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении

упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 8—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения. Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для

развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Указа Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации".;
- примерной программы основного общего образования;

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой вариативной** (дифференцированной). **Базовый компонент** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий учителем определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Материал **вариативной части** определяет сам учитель по согласованию администрацией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать спортивным и подвижным играм, единоборствам, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение: зимние виды спорта, туризм и т.д.

При обучении спортивным играм предпочтение отдаётся баскетболу, волейболу, русской лапте. В разделе гимнастика с 7 класса вводится обучение элементам единоборств, как вид спорта, имеющий большое прикладное значение.

В 2022 – 2023 учебном году программа реализуется исходя из двух часов в неделю, 68 часов в год. Третий час реализуется во внеурочной деятельности «Спортивные игры. Волейбол».

Учитывая ориентацию школы на физкультурно - оздоровительную направленность и индивидуальные особенности учащихся в программный материал вводится туристическая подготовка, имеющая большое прикладное и оздоровительное значение. На туристическую подготовку из вариативной части

отводится 2 часа. Уроки по туристической подготовке планируется проводить в конце последней четверти. **В 5,7 классах уроки физической культуры проводиться не будут в связи с отсутствием обучающихся.** Для 6 класса создана отдельная программа в конструкторе рабочих программ.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ)

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне .

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине .

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

2. Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5-9 классов МОУ СШ №26 .

№п/п	Раздел учебной Программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Основы знаний.		В процессе уроков		В процессе уроков	В процессе уроков
2.	Гимнастика		16		16	16
3.	Лёгкая атлетика		16		16	16

4.	Спортивные игры		18		18	18
5.	Лыжная подготовка		16		16	16
6.	Туристическая подготовка		2		2	2
7.	Развитие двигательных Способностей		В процессе уроков		В процессе уроков	В процессе уроков
9.	Итого:		68		68	68

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ° освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 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 способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;
 - 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;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: 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.

- **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- 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;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, сек.	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине мал., из вися лёжа дев.	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лёжа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжки на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18

13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
----	---------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	----

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине мал., из вися лёжа дев.	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжки на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Выпускники основной школы должны демонстрировать:

Физические Способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. с высокого старта с опорой на руку, с.	9.2	10,2
Силовые	Подтягивание на перекладине из вися, кол – во раз	10	-
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол – во раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км. Передвижение на лыжах 2 км.	8 мин. 50 с.	10 мин. 20 с.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,00	14,00
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	14,00	10,00

5 Перечень учебно - методического обеспечения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, с использованием новейших методик. Обязательным условием является воспитание у учащихся умений и навыков самостоятельно принимать решения при организации и выполнении технических двигательных действий и тактических действий в процессе соревновательной деятельности, а также практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке, туристической подготовке во внеурочное время.

Практические занятия проводятся в спортивном зале и на открытой спортивной площадке.

1. Контрольные и тестовые задания по разделам программы.
2. Методическая литература.
3. Карточки- задания, планшеты, схемы по обучению спортивным играм.
4. Информационные стенды.
5. Видеофильмы.
6. Презентации.
8. «Техника двигательных действий»- рисунки и таблицы.
9. Альбомы с фотографиями.
10. Персональный компьютер.

Перечень учебного оборудования и спортивного инвентаря для проведения уроков физической культуры .

1. Площадка для волейбола 9 x 18 м.
2. Площадка для мини – баскетбола 9,20 x 18,20 м.
3. Баскетбольный щит с корзиной 2 шт.
4. Сетка волейбольная 2 шт.
5. Стойки волейбольные 2 шт.
6. Стойки для прыжков в высоту 2 шт. с алюминиевой планкой.
7. Стенка гимнастическая 2 шт.
8. Перекладина навесная 2 шт.
9. Перекладина гимнастическая натяжная 1 шт.
10. Брусья гимнастические 1 шт.
11. Мат гимнастический 7 шт.
12. «Конь» гимнастический 1 шт.
13. «Козёл» гимнастический 1 шт.
14. Мостик подкидной гимнастический 2 шт.
15. Мяч волейбольный 9 шт.
16. Мяч баскетбольный 9 шт.
17. Мяч для метания 150 г. 6 шт.
18. Мяч для большого тенниса 12 шт.
19. Мяч для метания малый набивной 7 шт. (самодельные)
20. Мяч набивной 2 кг. – 6 шт., 1 кг. – 6 шт.
21. Эстафетная палочка 3 шт.
22. Скакалка гимнастическая 10 шт.
23. Граната для метания 3 шт.
24. Наборы шашек и шахмат 7 шт.

25. Флажки 5 шт.
26. Гимнастический обруч 10 шт.
27. Гимнастическая палка 15 шт.
28. Секундомер электронный 1шт.
29. Гимнастический канат для лазания 1 шт.
30. Канат для перетягивания 1 шт.
31. Гимнастические коврики 5 шт.
32. Кубики для челночного бега 6 шт.
33. Свисток 2 шт.
34. Лыжи 15 пар.
35. Лыжные палки 15 пар.
36. Лыжные ботинки 15 пар.
37. Самодельный инвентарь для проведения военно – спортивной игры «Зарница».
38. Индивидуальная страховочная система 2 шт.
39. Карабин туристический 10 шт.
40. Устройство для подъёма «жумар» 1 шт.
41. Устройство для спуска «восьмёрка» 1 шт.
42. Верёвка туристическая 1 шт.
43. Штанга 1 шт.
44. Гантели 3 шт.
45. Мяч футбольный 2 штуки.
46. Бревно гимнастическое, напольное 1 шт.
47. Скамейка гимнастическая 1 шт.
48. Бревно гимнастическое высокое 1 шт.
49. Мат «татами» 3 шт.

6. Литература

1. Комплексная программа физического воспитания 1- 11 кл . Составители: В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» - М. 2018г.

2. «Физическая культура» рабочие программы 5- 9класс Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха М. «Просвещение» 2019г..
4. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» учебник для 8 - 9 кл. М. «Просвещение» 2019г.
5. Кузнецов В.С. «Физическая культура» планирование и организация занятий. «Дрофа» 2003 г.
6. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках. «Владос » 2002 г.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
8. Волейбол : поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП)/
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев. 1999.
10. Настольная книга учителя физической культуры / П од ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
12. Основы управления подготовки юных спортсменов. /под ред. М,Я . Набатниковой. – М., 1998.
13. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М., «ФИС», 1983.
14. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
15. Современная система спортивной подготовки /П од ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
16. Спортивная медицина : справочное издании. - М., 1999.
17. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.

« Рассмотрено»

на заседании

педагогического совета

«Утверждено».

Директор МОУ СШ

№ 26

Протокол № 1 _____/Протас В.М./
Приказ № 97 от 30.08.2022 г.

30.08.2022 г.

**Календарно-тематическое планирование
уроков физической культуры в 8 классе**

МОУ СШ №26

**Учитель физической культуры.
Фролов Владимир Владимирович.
ВЫСШАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ**

2022 год.

№ урока	Содержание (тема урока)	Количество часов (всего)	Контрольные работы	Практические работы	Дата проведения	Виды, формы контроля
	Лёгкая атлетика.	8				
1.	Техника безопасности на занятиях. ИОТ № 51 Основы знаний: Значение лёгкой атлетики для развития личности.	1	0	1	02.09	Устный опрос, практическая работа.
2.	Обучение технике низкого старта. Основы знаний: Значение разминки при занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	05.09	Устный опрос, практическая работа.
3.	Бег на 60 м.(зачёт). Основы знаний: Совершенствование и самосовершенствование скоростных способностей.	1	1	0	09.09	Устный опрос, практическая работа. Зачёт.
4.	Обучение подбору индивидуального разбега при прыжках в длину способом «согнув ноги». Основы знаний: Физические упражнения в режиме дня.	1	0	1	12.09	Устный опрос, практическая работа.
5.	Метание малого мяча в цель. Освоение техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	16.09	Устный опрос, практическая работа.
6.	Бег на дистанцию 2000 м.(зачёт). Бег с переменной скоростью. Основы знаний: Правила ЗОЖ.	1	1	0	19.09	Зачёт.
7.	Ознакомление с техникой эстафетного бега. Основы знаний: Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	0	1	23.09	Устный опрос, практическая работа.

8.	Освоение техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Метание мяча на результат.	1	0	1	26.09	Устный опрос, практическая работа.
	Спортивные игры. Волейбол.	8				
9.	Техника безопасности на занятиях. ИОТ №46 Основы знаний: Закрепление знаний о правилах игры.	1	0	1	30.09	Устный опрос, практическая работа.
10.	Совершенствование техники приёма мяча снизу. Передачи мяча во встречных колоннах. Основы знаний: История волейбола.	1	0	1	03.10	Устный опрос, практическая работа.
11.	Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Основы знаний: Психологические процессы в обучении двигательным действиям.	1	0	1	07.10	Устный опрос, практическая работа.
12.	Основы знаний: Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Освоение техники нападающего удара.	1	0	1	10.10	Устный опрос, практическая работа.
13.	Закрепление техники вторых передач. Освоение индивидуальных тактических действий.	1	0	1	14.10	Устный опрос, практическая работа.
14.	Закрепление техники нападающего удара.	1	0	1	17.10	Устный опрос, практическая работа.
15.	Учебная игра с заданиями.	1	0	1	21.10	Устный опрос, практическая работа.

16.	Учебно-тренировочная игра.	1	0	1	24.10	Устный опрос, практическая работа.
	Гимнастика.	16				
17.	Техника безопасности на занятиях. ИОТ №45 Выполнение команды «Прямо!»	1	0	1	07.11	Устный опрос, практическая работа.
18.	Освоение техники поворотов в движении. Основы знаний: Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями.	1	0	1	11.11	Устный опрос, практическая работа.
19.	Освоение ОРУ с предметами. Основы знаний: Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	0	1	14.11	Устный опрос, практическая работа.
20.	Обучение технике кувырка назад в упор, стоя ноги врозь. Основы знаний: Физические упражнения для самостоятельной тренировки.	1	0	1	18.11	Устный опрос, практическая работа.
21.	Освоение техники длинного кувырка.	1	0	1	21.11	Устный опрос, практическая работа.
22.	Обучение технике стойки на руках. Основы знаний: Правила самостоятельного выполнения силовых упражнений.	1	0	1	25.11	Устный опрос, практическая работа.
23.	Разучивание акробатических комбинаций из изученных элементов.	1	0	1	28.11	Устный опрос, практическая работа.

24.	Обучение, технике опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла в длину(юноши). Основы знаний: История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.	1	0	1	02.12	Устный опрос, практическая работа.
25.	Учёт техники акробатических комбинаций.	1	0	1	05.12	Устный опрос, практическая работа.
26.	Совершенствование техники передвижений в вися. Учёт подтягиваний в вися .	1	0	1	09.12	Устный опрос, практическая работа. Зачёт.
27.	Обучение комбинации: из виса на подколенках, через стойку на руках опускание в упор присев.	1	0	1	12.12	Устный опрос, практическая работа.
28.	Обучение технике подъёма махом назад в сед ноги врозь. Упражнения на равновесие.	1	0	1	16.12	Устный опрос, практическая работа.
29.	Сед боком, соскок. Контроль техники опорных прыжков.	1	0	1	19.12	Устный опрос, практическая работа.
30.	Обучение технике подъёма завесом извне. Основы знаний: Возрождение олимпийских игр современности.	1	0	1	23.12	Устный опрос, практическая работа.
31.	Единоборства. Передвижения в стойке.	1	0	1	26.12	Устный опрос, практическая работа.

32.	Овладение приёмами страховки. Приёмы борьбы за выгодное положение.	1	0	1	13.01	Устный опрос, практическая работа.
	Лыжная подготовка.	16				
33.	Техника безопасности на занятиях. ИОТ № 51 Изученные способы передвижений на лыжах.	1	0	1	16.01	Устный опрос, практическая работа.
34.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1	0	1	20.01	Устный опрос, практическая работа.
35.	Обучение технике одновременного одношажного хода стартового варианта	1	0	1	23.01	Устный опрос, практическая работа.
36.	Основы знаний: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	0	1	27.01	Устный опрос, практическая работа.
37.	Обучение технике конькового хода. Основы знаний: Значение занятий лыжным спортом.	1	0	1	30.01	Устный опрос, практическая работа.
38.	Разучивание техники конькового хода. Развитие лыжного спорта в г. Богородицк.	1	0	1	03.02	Устный опрос, практическая работа.
39.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода стартового варианта.	1	0	1	06.02	Устный опрос, практическая работа.
40.	Освоение техники подъёма в	1	0	1	10.02	Устный опрос,

	гору скользящим шагом.					практическая работа.
41.	Обучение технике торможения «плугом».	1	0	1	13.02	Устный опрос, практическая работа.
42.	Контроль техники одновременного одношажного хода стартового варианта.	1	0	1	17.02	Устный опрос, практическая работа.
43.	Обучение технике поворота «плугом».	1	0	1	20.02	Устный опрос, практическая работа.
44.	Контроль техники конькового хода. Основы знаний: Закрепление знаний о первой помощи при обморожениях.	1	1	0	24.02	Зачёт.
45.	Разучивание лыжной комбинации из изученных способов передвижений.	1	0	1	27.02	Устный опрос, практическая работа.
46.	Прохождение дистанции 4,5 км. Основы тактики лыжных гонок.	1	0	1	03.03	Устный опрос, практическая работа.
47.	Разучивание игры: «Гонки с выживанием», «Как по часам», «Биатлон».	1	0	1	06.03	Устный опрос, практическая работа.
48.	Горнолыжная эстафета. Лыжная гонка. Основы знаний: Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	1	0	1	10.03	Устный опрос, практическая работа.

	Спортивные игры: баскетбол, лапта.	10				
49.	Техника безопасности на занятиях. ИОТ №46 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	0	1	13.03	Устный опрос, практическая работа.
50.	Освоение техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	0	1	17.03	Устный опрос, практическая работа.
51.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1	20.03	Устный опрос, практическая работа.
52.	Обучение технике бросков мяча в прыжке.	1	0	1	03.04	Устный опрос, практическая работа.
53.	Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение техники баскетбольной комбинации.	1	0	1	07.04	Устный опрос, практическая работа.
54.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2-2, 3-3 на одну корзину.	1	0	1	10.04	Практическая работа.
55.	Учёт техники баскетбольной комбинации.	1	0	1	14.04	Устный опрос, практическая работа.
56.	Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через заслон. Основы знаний: Основы тактики игры. Учёт техники бросков мяча. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	17.04	Устный опрос, практическая работа.

	баскетбола.					
	Лапта .	2				
57.	Закрепление техники подачи. Ловля и передача малого мяча в тройках и четвёрках.	1	0	1	21.04	Устный опрос, практическая работа.
58.	Осаливание бегущего игрока. Ускорения и пробежки. Основные тактические действия. Учебная игра	1	0	1	24.04	Устный опрос, практическая работа.
	Лёгкая атлетика.	8				
50.	Техника безопасности. ИОТ № 52 Освоение техники низкого старта от 70 до 80м.	1	0	1	28.04	Устный опрос, практическая работа.
60.	Бег в равномерном темпе до 2000 м.	1	0	1	05.05	Устный опрос, практическая работа.
61.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег на результат 100 м.	1	0	1	08.05	Устный опрос, практическая работа.
62.	Закрепление техники метания мяча в цель. Учёт метания мяча на дальность.	1	0	1	12.05	Устный опрос, практическая работа.
63.	Овладение техникой прыжков в высоту с 9 шагов разбега.	1	0	1	15.05	Устный опрос, практическая работа.
64.	Учёт прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Сдача норм ГТО.	1	1	0	19.05	Тестирование.

65.	Ознакомление с техникой эстафетного бега. Бег на результат: 2000м. мальчики. Сдача норм ГТО.	1	1	0	22.05	Тестирование.
66.	Основы знаний: Формирование знаний о самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовая подготовка. Учёт прыжков в высоту.	1	0	1	26.05	Сдача норм ГТО.
	Туристическая подготовка.	2				
67.	Техника безопасности на занятиях. Элементы техники преодоления препятствий.	1	0	1	29.05	Устный опрос, практическая работа.
68.	Передвижение с рюкзаком (7кг.) до 3 км. Обучение технике похода элементов дистанции 2 класса.	1	0	1	30.05	Устный опрос, практическая работа.

« Рассмотрено»

«Утверждено».

на заседании

Директор МОУ СШ

педагогического совета

№ 26

Протокол № 1

_____ /Протас В.М./

30.08.2022 г.

Приказ № 97 от 30. 08.2022 г.

**Календарно-тематическое планирование
уроков физической культуры в 9 классе**

МОУ СШ №26

**Учитель физической культуры.
Фролов Владимир Владимирович.**

ВЫСШАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ

2022 год

№ п/п	Содержание (тема урока)	Количество часов	Контрольные работы	Практические работы	Дата проведения	Виды, формы контроля
	Лёгкая атлетика.	8				
1.	Техника безопасности на занятиях. ИОТ № 52. Совершенствование техники низкого старта. Основы знаний: Значение лёгкой атлетики для развития личности.	1	0	1	05.09	Устный опрос, практическая работа.
2.	Стартовый разгон. Основы знаний: Первая медицинская помощь при ушибах и вывихах. Обучение технике передачи эстафеты.	1	0	1	07.09	Устный опрос, практическая работа.
3.	Обучение подбору индивидуального разбега при прыжках в длину способом «согнув ноги». Основы знаний: Физические упражнения в режиме дня.	1	0	1	12.09	Устный опрос, практическая работа.
4.	Лучшие спортсмены школы. Метание мяча 150 г. на дальность.	1	0	1	14.09	Устный опрос, практическая работа.
5.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Основы знаний: История лёгкой атлетики в России.	1	0	1	19.09	Устный опрос, практическая работа.
6.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Основы знаний: Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	0	1	21.09	Устный опрос, практическая работа.
7.	Бег на дистанцию 2000 м.(зачёт).	1	1	0	26.09	Зачёт

8.	Бег на результат 100м.Совершенствование техники эстафетного бега.	1	0	1	28.09	Устный опрос, практическая работа.
	Спортивные игры. Волейбол	8				
9.	Техника безопасности на занятиях. ИОТ №46 Совершенствование техники передвижений.	1	0	1	03.10	Устный опрос, практическая работа.
10.	Освоение техники передачи мяча у сетки. Основы знаний: Правила и организация соревнований.	1	0	1	05.10	Устный опрос, практическая работа.
11.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	0	1	10.10	Устный опрос, практическая работа.
12.	Приём мяча отраженного сеткой.	1	0	1	12.10	Устный опрос, практическая работа.
13.	Освоение техники прямого нападающего удара при встречных передачах.	1	0	1	17.10	Устный опрос, практическая работа.
14.	Обучение технике передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	0	1	19.10	Устный опрос, практическая работа.
15.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	1	0	24.10	Зачёт
16.	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	1	26.10	Устный опрос, практическая работа

						работа.
	Гимнастика.	16				
17.	Техника безопасности на занятиях. ИОТ №45 Переход с шага на месте на ходьбу в движении.	1	0	1	07.11	Устный опрос, практическая работа.
18.	Разучивание ОРУ в парах. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении.	1	0	1	09.11	Устный опрос, практическая работа.
19.	Обучение подъёму переворотом в упор махом; вису прогнувшись.	1	0	1	14.11	Устный опрос, практическая работа.
20.	Обучение технике подъёма переворотом в упор силой.	1	0	1	16.11	Устный опрос, практическая работа.
21.	Разучивание ОРУ с предметами. Туляки на ринге.	1	0	1	21.11	Устный опрос, практическая работа.
22.	Обучении подъёму махом вперёд в сед ноги врозь. Основы знаний: Правила самостоятельного выполнения силовых упражнений.	1	0	1	23.11	Устный опрос, практическая работа.
23.	Контроль техники подъёма переворотом в упор махом и силой. Освоение комбинаций из упражнений на равновесие.	1	0	1	28.11	Устный опрос, практическая работа.
24.	Обучение технике длинного кувырка вперёд	1	0	1	30.11	Устный опрос, практическая работа.

25.	Освоение техники стойки на голове силой.	1	0	1	05.12	Устный опрос, практическая работа.
26.	Разучивание акробатических комбинаций из изученных элементов.	1	0	1	07.12	Устный опрос, практическая работа.
27.	Обучение технике стойки на руках силой. Контроль подтягиваний в висе и висе лёжа.	1	0	1	12.12	Устный опрос, практическая работа.
28.	Освоение прыжка, согнув ноги через козла в длину. Учёт техники акробатических комбинаций.	1	0	1	14.12	Устный опрос, практическая работа.
29.	Освоение техники прыжка боком. Основы знаний: Обучение самостоятельному составлению комбинаций упражнений направленных на развитие координационных способностей.	1	0	1	19.12	Устный опрос, практическая работа.
30.	Единоборства. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	0	1	21.12	Устный опрос, практическая работа.
31.	Закрепление техники приёмов страховки. Борьба за предмет. Упражнения в парах.	1	1	0	26.12	Зачёт
32.	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.	1	0	1	28.12	Устный опрос, практическая работа.
	Лыжная подготовка.	16				

33.	Техника безопасности на занятиях. ИОТ № 51. Строевые упражнения с лыжами.	1	0	1	16.01	Устный опрос, практическая работа.
34.	Обучение технике попеременного четырёхшажного хода.	1	0	1	18.01	Устный опрос, практическая работа.
35.	Закрепление техники попеременного четырёхшажного хода.	1	0	1	23.01	Устный опрос, практическая работа.
36.	Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные. Основы знаний: Значение занятий лыжным спортом.	1	0	1	25.01	Устный опрос, практическая работа.
37.	Основы знаний: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Совершенствование техники одновременных ходов.	1	0	1	30.01	Устный опрос, практическая работа.
38.	Совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	1	0	1	01.02	Устный опрос, практическая работа.
39.	Обучение технике преодоления контруклона.	1	0	1	06.02	Устный опрос, практическая работа.
40.	Освоение техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одовременныйбесшажный.	1	0	1	08.02	Устный опрос, практическая работа.
41.	Контроль техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Основы	1	1	0	13.02	Зачёт.

	знаний: Закрепление знаний о первой помощи при обморожениях.					
42.	Преодоление препятствий при спусках и подъёмах. Лыжня Веденина.	1	0	1	15.02	Устный опрос, практическая работа.
43.	Совершенствование изученных способов передвижений на лыжах.	1	0	1	20.02	Устный опрос, практическая работа.
44.	Совершенствование техники подъёмов и спусков.	1	0	1	22.02	Устный опрос, практическая работа.
45.	Основы тактики лыжных гонок.	1	0	1	27.02	Устный опрос, практическая работа.
46.	Прохождение дистанции 5 км.	1	1	0	01.03	Зачёт.
47.	Горнолыжная эстафета. Олимпийский чемпион конькобежец Евгений Гришин.	1	0	1	06.03	Устный опрос, практическая работа.
48.	Лыжная гонка. Основы знаний: Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	1	0	1	13.03	Устный опрос, практическая работа.
	Спортивные игры: баскетбол, лапта.	10				
49.	Техника безопасности на занятиях. ИОТ № 46 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	0	1	15.03	Устный опрос, практическая работа.

50.	Освоение техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	0	1	20.03	Устный опрос, практическая работа.
51.	Освоение техники баскетбольной комбинации. Обучение технике бросков мяча двумя руками в прыжке.	1	0	1	22.03	Устный опрос, практическая работа.
52.	Обучение технике броска одной рукой в прыжке. Учёт баскетбольной комбинации.	1	1	0	03.04	Зачёт.
53.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2-2, 3-3 на одну корзину.	1	0	1	05.04	Устный опрос, практическая работа.
54.	Взаимодействие трёх игроков. Основы знаний: Основы тактики игры.	1	0	1	10.04	Устный опрос, практическая работа.
55.	Нападение быстрым прорывом. Учёт техники бросков мяча.	1	0	1	12.04	Устный опрос, практическая работа.
56.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите	1	0	1	17.04	Устный опрос, практическая работа.
57.	Лапта. «Правила игры наших дедушек». Осаливание игрока бегущего в одном направлении. Переосаливание.	1	0	1	19.04	Устный опрос, практическая работа.
58.	Удары по мячу сбоку. Основные тактические	1	0	1	24.04	Устный опрос,

	действия. Учебная игра.					практическая работа.
	Лёгкая атлетика. 8 часов	8				
59.	Техника безопасности. ИОТ № 51. Освоение техники низкого старта от 70 до 80м.	1	0	1	26.04	Устный опрос, практическая работа.
60.	Бег в равномерном темпе до 2000 м.	1	0	1	03.05	Устный опрос, практическая работа.
61.	Прыжки в длину с 13 шагов разбега. Бег на результат 100 м.	1	0	1	08.05	Устный опрос, практическая работа.
62.	Закрепление техники метания мяча в цель. Учёт метания мяча на дальность.	1	0	1	10.05	Устный опрос, практическая работа.
63.	Овладение техникой прыжков в высоту с 9 шагов разбега. Учёт прыжков в длину с разбега.	1	0	1	15.05	Устный опрос, практическая работа.
64.	Бег с гандикапом. Звёзды Тульского спорта на велотреке.	1	0	1	17.05	Устный опрос, практическая работа.
65.	Бег на результат: 2000м. мальчики и 1500м. девочки. Контрольные нормативы. Кросс до 3 км.	1	0	1	22.05	Устный опрос, практическая работа.
66.	Метание мяча 150 г. в коридор 10 м., в вертикальную	1	0	1	24.05	Устный опрос,

	цель. Учёт прыжков в высоту.					практическая работа.
	Туристическая подготовка.	2				
67.	Техника безопасности на занятиях. Элементы техники преодоления препятствий.	1	0	1	29.05	Устный опрос, практическая работа.
68.	Передвижение с рюкзаком (7кг.) до 3 км. Закрепление техники похода элементов дистанции 2 класса.	1	0	1	31.05	Устный опрос, практическая работа.

**Фонд оценочных средств
по физической культуре
5 – 9 классы**

2022 год

Контрольные упражнения взяты из программного материала
« Комплексной программы по физическому воспитанию 1- 11 классы»
В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение» 2018 год, учебников
«Физическая культура»-5,6,7 кл., 8,9 кл., . М.Я. Виленский
«Просвещение» 2018 год.

Оценочный раздел показателей двигательных способностей.

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, сек.	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжки в длину с места	380	360	310	340	310	260
6	Прыжок в высоту с разбега	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-

10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	48	43	38	38	33	25	
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110	
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18	
13	Прыжок в длину с разбега	125	115	105	115	105	95	
14	Раздел лыжная подготовка - одновременный одношажный ход (стартовый вариант) - коньковый ход - подъём скользящим шагом - торможение и поворот плугом - прохождение дистанции 4,5 км.	Оценивается техника выполнения упражнения						Без учёта времени
15	Раздел спортивные игры Волейбол - верхняя передача мяча двумя руками через сетку - приём мяча снизу после перемещения вперёд - нижняя прямая подача - нападающий удар Тема : «Баскетбол» - стойки и передвижения - ведение мяча с изменением направления и скорости движения - остановка двумя шагами и прыжком - баскетбольная комбинация - броски мяча	Оценивается техника выполнения упражнения						
16	Раздел гимнастика с элементами акробатики - кувырок вперёд в стойку на лопатках - стойка на голове - кувырок назад в полушпагат - акробатическая комбинация - гимнастический «мост» - опорный прыжок через гимнастического «козла» в длину согнув ноги	Оценивается техника выполнения упражнения						
17	Раздел лёгкая атлетика - низкий старт - равномерный бег - спринтерский бег - специальные беговые и прыжковые упражнения	Оценивается техника выполнения упражнения						

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели	
		Мальчики	Девочки

		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

14	<p>Раздел лыжная подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - одновременный одношажный ход (стартовый вариант) - коньковый ход - попеременный четырёхшажный ход - подъём скользящим шагом - торможение и поворот плугом - прохождение дистанции 5 км. 	<p>Оценивается техника выполнения упражнения</p> <p>Без учёта времени</p>
15	<p>Раздел спортивные игры</p> <p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхняя передача мяча двумя руками через сетку - приём мяча снизу после перемещения вперёд - верхняя прямая подача - нападающий удар <p>Тема : «Баскетбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки и передвижения - ведение мяча с изменением направления и скорости движения - остановка двумя шагами и прыжком - вырывание и выбивание мяча - баскетбольная комбинация - броски мяча 	<p>Оценивается техника выполнения упражнения</p>
16	<p>Раздел гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Оценивается техника выполнения упражнения</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - длинный кувырок вперёд - стойка на голове и руках - кувырок назад в полушпагат - акробатическая комбинация - гимнастический «мост» из положения стоя - подъём переворотом - упражнения в висах - опорный прыжок через гимнастического «козла» в длину согнув ноги 	
17	<p>Раздел лёгкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий старт - равномерный бег - спринтерский бег - специальные беговые и прыжковые упражнения - бег по пересечённой местности 	Оценивается техника выполнения упражнения

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

«5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности;

«4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

«2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.