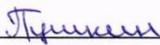


Министерство образования Республики Тыва
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с. Кунгуртуг Тере-Хольского
района

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Пушкин А.Х.
Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Август-оол Л.М.
Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

Кунгуртуг 2023

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 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел

«Физическое совершенствование».

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

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

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

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 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативный модуль «Спорт» (не менее 1 часа в неделю) реализуется 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 рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания примерной программы. Рабочая программа предусматривает реализацию практической части примерной программы в полном объеме. В связи с отсутствием технических условий, модуль «плавание», проводится только теоретически.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Составление акробатических комбинаций. Составление акробатических комбинаций кувырок вперед прыжок вверх. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока. Составление акробатических комбинаций. Составление акробатических комбинаций кувырок вперед прыжок вверх

Модуль «Лёгкая атлетика».

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции. Легкоатлетические упражнения: бег на средние дистанции. Легкоатлетические упражнения: кроссовый бег. Легкоатлетические упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Кроссовый бег. Бег на 30м. Бег на 60м. Бег на 2000м. Челночный бег 3х10м. Бег на 3000м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча 150г. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции.

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции

Модуль «Плавание». Техника стартов, поворотов и «открытых» поворотов при плавании кролем на груди и на спине

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке

Волейбол. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении

Футбол. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы. Технические действия: внутренней и внешней частью подъёма стопы

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 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	0	1	\	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»;	Устный опрос ;
Итого по разделу		1					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	1	\	изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;; планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;	Устный опрос; Тестирование техники ;

2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	1	\	измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);; подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;	Письменный контроль ; Устный опрос;
Итого по разделу		2					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	0	1		знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Устный опрос ;
3.2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции. Легкоатлетические упражнения: бег на средние дистанции. Легкоатлетические упражнения: кроссовый бег.	6	1	5		знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;; развивают скоростно-силовые способности с использованием	Устный опрос; Тестирование техники ;

					упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.;	
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	2	знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;; описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Тестирование техники;
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила поведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Устный опрос; Тестирование техники;
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	2	0	1	проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;; совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;; совершенствуют технику равномерного бега на средние	Устный опрос; Тестирование техники ;

						дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;; проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;	
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	3	0	1		знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;; развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.;	Устный опрос; Тестирование техники ;
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 30 м. Бег на 60 м. Бег на 2000 м. челночный бег 3 по 10 м. бег на 3000 м. прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча 150 г. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	7	0	1		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности;	Устный опрос; Тестирование ;
3.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	0	1		знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их	Устный опрос; Тестирование техники ;

						решения;;	
3.9	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	1		разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;	Устный опрос; Тестирование техники ;
3.10.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Тактические действия в защите и нападении	2	0	1		знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;	Устный опрос; Тестирование техники;

3.1 2.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1		разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;	Устный опрос; тестирование техники;
3.1 3.	Модуль «Гимнастика». Составление акробатических комбинаций	2	0	2		разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Устный опрос; Тестирование техники ;
3.1 4.	Модуль «Гимнастика». Составление акробатических комбинаций кувырок вперед прыжок вверх	2	0	2		разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос ;
3.1 5.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока	4	1	3		составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Устный опрос; Тестирование техники;
3.1 6	Модуль «Гимнастика». Составление акробатических комбинаций	1	0	1		контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и	

						выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	
3.1 7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Составление акробатических комбинаций кувырок вперед прыжок вверх	2	0	2		знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; ;	
3.1 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	2		разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Устный опрос; тестирование техники ;
3.1 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	2	0	2		знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; тестирование техники ;

3.1 8.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	0	2		описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; тестирование техники;
3.1 9.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	2		описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; тестирование техники ;
3.2 2.	Модуль «Плавание». Техника стартов, поворотов и «открытых» поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;	Устный опрос ;

3.2 3.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	1	2	описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Тестирование техники ;
3.2 4.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	1	3	разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;; контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;;	Устный опрос ;
3.2 5.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона	3	0	3	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.; закрепляют и	Устный опрос ;

						совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;;	
3.2 6.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременного двушажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	5	1	4		закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;; знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;; разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос ;

	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		знакомятся с тактической схемой игры «4-4- 2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);;	Устный опрос; Тестирование техники;
4.1.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Технические действия: внутренней и внешней частью подъема стопы	1	0	1		знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);; играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Устный опрос; Тестирование техники;
Итого по разделу		64					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	1		Устный опрос;
3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	1		Устный опрос;
4.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	0	1		Устный опрос;
5.	Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции	1	0	1		Устный опрос; Тестирование техники;
6.	Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции	1	0	1		Устный опрос; Тестирование техники;

7.	Легкоатлетические упражнения: бег на средние дистанции.	1	0	1		Устный опрос; Тестирование;
8.	Легкоатлетические упражнения: бег на средние дистанции.	1	0	1		Устный опрос; Тестирование;
9.	Легкоатлетические упражнения: кроссовый бег.	1	0	1		Устный опрос;
10.	Легкоатлетические упражнения: кроссовый бег.	1	0	1		Устный опрос; Тестирование;
11.	Легкоатлетические упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1		Устный опрос;
12.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1		Тестирование;
13.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	0	1		Устный опрос;
14.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1		Тестирование;
15.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1		Устный опрос;
16.	Кроссовый бег	1	0	1	1	Устный опрос;

17.	Кроссовый бег	1	0	1		Устный опрос;
18.	Кроссовый бег	1	0	1		Устный опрос;
19.	Прямой нападающий удар	1	0	1		Устный опрос;
20.	Прямой нападающий удар	1	0	1		Устный опрос; Тестирование;
21.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	0	1		Устный опрос;
22.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	0	1		Тестирование;
23.	Тактические действия в защите и нападении	1	0	1		Устный опрос;
24.	Тактические действия в защите и нападении	1	0	1		Тестирование;
25.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Устный опрос;
26.	Составление акробатических комбинаций	1	0	1		Устный опрос;
27.	Составление акробатических комбинаций	1	1	1		Тестирование;
28.	Составление акробатических комбинаций кувырок вперед прыжок вверх	1	0	1		Устный опрос; Тестирование;
29.	Составление акробатических комбинаций кувырок вперед прыжок вверх	1	0	1		Устный опрос;
30.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока	1	1	1		Тестирование;
31.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока	1	0	1		Устный опрос;

32.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений вупоре на руках, кувырка вперед и соскока	1	0	1		Устный опрос;
33.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений вупоре на руках, кувырка вперед и соскока	1	0	1		Устный опрос;
34.	Составление акробатических комбинаций	1	1	1		Тестирование;
35.	Составление акробатических комбинаций кувыроквперед прыжок вверх	1	0	1		Устный опрос;
36.	Составление акробатических комбинаций кувыроквперед прыжок вверх	1	0	1		Устный опрос; Тестирование;
37.	Передача мяча одной рукойот плеча и снизу	1	0	1		Тестирование;
38.	Передача мяча одной рукойот плеча и снизу	1	0	1		Устный опрос;
39.	Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	0	1		Тестирование;
40.	Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	0	1		Устный опрос;
41.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		Устный опрос;
42.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		Устный опрос;
43.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		Устный опрос;
44.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		Тестирование;

45.	Техника стартов, поворотов и «открытых» поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		Устный опрос;
46.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1		Устный опрос;
47.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1		Тестирование;
48.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1		Устный опрос;
49.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	1		Тестирование;
50.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	1		Устный опрос;
51.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	1		Устный опрос;
52.	Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона.	1	0	1		Тестирование;
53.	Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона.	1	0	1		Устный опрос; Тестирование;
54.	Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона.	1	0	1		Устный опрос;
55.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		Устный опрос;
56.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		Устный опрос;
57.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		Устный опрос;
58.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		Тестирование;
59.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		Устный опрос;

60.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1		Устный опрос;
61.	Технические действия: внутренней и внешней частью подъёма стопы	1	0	1		Тестирование;
62.	Бег на 30м. Бег на 60м	1	0	1		Устный опрос;
63.	Бег на 2000м. Челночный бег 3x10м	1	0	1		Устный опрос;
64.	Бег на 3000м	1	0	1		Тестирование;
65.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	1	0	1		Устный опрос;
66.	Метание мяча 150г	1	0	1		Устный опрос;
67.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса нависокой, низкой перекладине	1	0	1		Устный опрос;
68.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Тестирование;

УЧЕТ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Реализация педагогами воспитательного потенциала урока основывается на целевых приоритетах, связанных с возрастными особенностями учащихся, их деятельностью.

Целевые приоритеты	Методы и приемы
Установление доверительных отношений между учителем и его учениками	Поощрение, поддержка, похвала, просьба учителя
Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения	Обсуждение правил общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	Интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию школьников, дискуссии, групповая работа или работа в парах
Мотивация эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками	Наставничество

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников	Реализация ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
---	---

В соответствии с ежегодным календарём образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам РФ, памятным датам и событиям истории и культуры на предмете «Физическая культура» реализуются следующие темы Модуля воспитательной программы «Урочная деятельность»:

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Модуль воспитательной программы «Урочная деятельность» (в соответствии с ежегодным календарём образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам РФ, памятным датам и событиям истории и культуры)
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	01.09.- «День знаний»
2.	Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	03.09. - День солидарности в борьбе с терроризмом
3.	Физическое совершенство. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	05.10. - Всемирный день учителя
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1	14.10.- 85 лет со дня рождения Крапивина Владислава Петровича, русского писателя (1938-2020)
5.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	3.11. – 135 лет со дня рождения Самуила Яковлевича Маршака, поэта, переводчика (1887-1964)
6.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите и нападении	1	25.11. - День матери
7.	Модуль «Гимнастика». Составление акробатических комбинаций	1	04.12. - 140 лет со дня рождения Якова Исидоровича Перельмана, русского писателя – популяризатора, публициста, педагога (1882-1942)
8.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока	1	05.12.– Всемирный день волонтеров
9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока	1	9.12. – День Героев Отечества
10.	Модуль «Гимнастика». Составление акробатических комбинаций кувырок вперед прыжок вверх	1	11.01. - Всемирный день «спасибо»
11.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	27.01. – День снятия блокады Ленинграда
12.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	14.02– Международный день дарения книги
13.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	23.02. – День защитника Отечества
14.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	8.03 – Международный женский день
15.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременного двушажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	7.04 – Всемирный день здоровья
16.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы.	1	12.04. – Всемирный день авиации и космонавтики
17.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Технические действия: внутренней и внешней частью подъема стопы	1	29.04 – Международный день танца
18.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	1.05 – Праздник Весны и Труда

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30 м.		
19.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча 150 г.	1	9.05 - День Победы