

Аннотация

Рабочая программа по Физической культуре для 8 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.(с действующими дополнениями и изменениями);

адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (в условиях реализации ФГОС ООО), адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, «Примерной программы по учебному предмету» физическая культура для 5-9 классов, издательство «Просвещение», 2018 год и авторской программы «Физическая культура» предметная линия учебников для обучающихся 5-9 классов, авторы: М.Я. Виленский, В.И. Лях, издательство "Просвещение", 2018 год.

Используемые учебники

Физическая культура, 8-9 классы: Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2012-2018

Рабочая программа для 8 класса предусматривает обучение физической культуры в объеме 102 часов в год, 3 часа в неделю из обязательной части учебного плана

Содержание программы:

1. Легкая атлетика
2. Баскетбол
3. Гимнастика
4. Лыжная подготовка
5. Волейбол

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП ООО ОВЗ, рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий:

1. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.
2. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
3. Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>). Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета

ГБОУ школы №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от «09» 06 2021г. № 7

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «09» 06 2021г. № 86

Директор ГБОУ школы № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Т.А. Сергеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 8 класса
на 2021-2022 учебный год

Разработчик:
Мелентьев Михаил Игоревич
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2021-2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре для 8 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.(с действующими дополнениями и изменениями);

адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (в условиях реализации ФГОС ООО), адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, «Примерной программы по учебному предмету» физическая культура для 5-9 классов, издательство «Просвещение», 2019 год и авторской программы «Физическая культура» предметная линия учебников для обучающихся 5-9 классов, авторы: М.Я. Виленский, В.И. Лях, издательство "Просвещение", 2018 год.

Общая характеристика детей с ЗПР

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих задержку психического развития. При обучении по данной программе будут учитываться следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. Процесс обучения таких обучающихся имеет коррекционно-развивающий характер, что выражается в использовании заданий, направленных на коррекцию недостатков и опирается на субъективный опыт обучающихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

УМК для обучающегося

Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2012-2018

УМК для учителя

Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2012-2018

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП ООО ОВЗ, рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования. (Статья 16 Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Электронное обучение в образовательном учреждении осуществляется на основе «Положения об организации и моделях реализации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе № 34 Невского района Санкт-Петербурга» (утверждено приказом от 06.04.2020 № 73).

Электронные ресурсы

- | | | |
|---|--------------------------------|-------------|
| 1. | Российская | электронная |
| школа. https://resh.edu.ru/ . | | |
| 2. | Московская | электронная |
| школа https://uchebnik.mos.ru/catalogue | | |
| 3. | Портал дистанционного обучения | |
| (http://do2.rcokoit.ru). Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы | | |

Электронные образовательные ресурсы

- | | |
|----|---|
| 4. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 5. | http://fizkulturnica.ru/ |
| 6. | http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php |

7. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>
8. <https://resh.edu.ru/>

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа для 8 класса проведение физической культуры в объёме 102 часа в год, 3 часа в неделю из обязательной части учебного плана.

В авторскую программу внесены изменения. Рабочая программа для 8 класса предусматривает обучение курса лыжной подготовки в объёме 24 часов которая отличается от программы Ляха в учебном плане. Программа скорректирована, так как спортивная база, позволяет проводить занятия по лыжной подготовке. Лыжный спорт полезен для детей и с медицинской точки зрения, и с психологической. К тому же лыжи служат хорошей профилактикой многих болезней и решают проблемы с лишним весом. Дети, занимающиеся лыжами, не будут иметь подобных проблем и в будущем.

- Задействованы все группы мышц, особенно ног и пресса.
- Правильно формируется дыхание, закалка.
- Улучшается иммунитет и работа сердечно-сосудистой системы.
- Развивается вестибулярный аппарат.
- Повышается выносливость, работоспособность и тонус организма.
- Разрабатывается координация и ловкость, ребенок учится держать равновесие.
- Укрепляются суставы и связки.
- Дети растут уверенными в себе, формируют соревновательный дух, учатся правильно справляться с поражениями и ставить новые цели.
- Пребывание на свежем воздухе дарит большое количество сил и энергии, что полезно для школьников, которые проводят много времени в закрытых помещениях.
- Физическая активность на свежем воздухе улучшает работу мозга, насыщая его кислородом.
- Лыжи дают возможность заниматься спортом вне города, например, ходить по лыжне в лесу, что будет особенно полезным для организма.

Уменьшение и увеличение часов в разделах связано с тем, что: уроки проводятся на свежем воздухе, что благосклонно влияет на нервную систему. Гимнастика: в связи с тем, что в школе очень много детей имеют ограничения по состоянию здоровья (нельзя выполнять кувырки, прыгать, скручиваться). Спортивные игры: способствует развитию чувства коллективизма, дополнительным мотивациям для развития своего организма. Лыжная подготовка: уроки проводятся на свежем воздухе, что благосклонно влияет на нервную систему.

		В.И ЛЯХ	Школьная программа	рабочая программа
	Легкая атлетика	21	32	
	Гимнастика	18	24	

	Спортивные игры	18	30
	Вариативная часть	45	16 (лыжная подготовка)
	Итого	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты обучения:

1. Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

2. Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

3. Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

4. Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

5. Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

6. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

7. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

8. Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

9. Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

10. Владение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

11. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики

изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

1) Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

В связи с делением на медицинские группы для занятий физической культурой осуществляется дифференцированный подход к организации уроков физической культуры. Распределение учащихся по медицинским группам для занятий физической культурой проводит медицинская служба школы ежегодно. В зависимости от состояния здоровья, обучающиеся делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую группу (А и Б).

Осуществляется входной и итоговый контроль в начале и конце учебного года.

Обучающиеся, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, или освобождены от физических нагрузок относятся к специальной медицинской группе.

Для создания специальных условий при проведении текущей аттестации обучающихся с ОВЗ используются памятки (адаптированные инструкции) с учётом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей, обучающихся с ЗПР, которые находятся в кабинете у учителя-предметника.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия, а также период освобождения от физических нагрузок, заверенной медицинской справкой или отметкой врача в своём дневнике.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или стадиона в спортивной одежде, соответствующей требованиям к уроку физической культуры под наблюдением учителя.

На основании медицинских документов, учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока). При необходимости учитель имеет право обратиться за консультацией к врачу школы.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются на уроках совместно с обучающимися основной группы. Обращается внимание на индивидуальный подход, постепенность в выборе упражнений, количество их повторений, на определение объёма физической нагрузки.

Обучающиеся, освобождённые от любых физических нагрузок, оцениваются по устным ответам. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

При выставлении четвертной отметки по физической культуре учитывается результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, знание теоретического материала, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитывается не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающийся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Годовые отметки выставляются по средней арифметической отметке с учётом правил математического округления в соответствии с итогами успеваемости по всем четырем четвертям.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

- 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. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
- Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

- развитие. Всестороннее и гармоничное физическое
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Лёгкая атлетика (32 часа)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Баскетбол (20 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам

Гимнастика (24 часа)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Лыжная подготовка (16 часов)

Инструктаж по ТБ; освоение техники передвижения одновременным одношажным ходом; одновременный двухшажный ход; передвижения коньковым ходом; совершенствование техники передвижения коньковым ходом; совершенствование техники передвижения лыжными ходами; совершенствование техники спусков и подъёмов; применение изученных приёмов при передвижении по дистанции; прохождение дистанции 1, 2, 3км; эстафеты; температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.

Волейбол (10 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой;- игра по упрощенным правилам волейбола.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой тем

Тема/раздел	Количество часов	Контроль (контрольные работы, сочинения, тестирование)	Планируемые результаты обучения
Легкая атлетика	32	тестирование	<p>Предметные. Обучающийся научится: выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>Метапредметные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих ;готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Личностные. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
Баскетбол	20	тестирование	<p>Предметные. Должны знать/понимать: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападений (быстроты прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Должны уметь: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p>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; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта (баскетол) 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.</p> <p>Личностные. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных</p>

			<p>ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. 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.</p>
Гимнастика	24	тестирование	<p>Предметные. Обучающийся научится: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья</p> <p>Метапредметные. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Личностные. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
Лыжная подготовка	16	тестирование	<p>Предметные. Освоение техники передвижения одновременным одношажным ходом; одновременный двушажный ход; передвижения коньковым ходом; совершенствование техники передвижения коньковым ходом; совершенствование техники передвижения лыжными ходами; совершенствование техники спусков и подъёмов; применение изученных приёмов при передвижении по дистанции</p> <p>Метапредметные. Сформированность умения 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;</p> <p>Личностные. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p>
Волейбол	10	тестирование	<p>Предметные. Обучающийся научится: -выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности. Осуществлять судейство по изучаемому виду спорта. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p>

		<p>Метапредметные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Личностные. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
Всего часов	102	