МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26» г.о. НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/А.М.Кушбокова/ Протокол № 1 от «27» августа 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ «СОШ №26» г.о. Нальчик _____/Р.А.Абидова/ «30» 08 2021 г.	«Утверждаю» Директор МКОУ СОШ №26 г.о. Нальчик _____/З.А.Бегиев/ Приказ № 103/1 от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Лиштванова Александра Юрьевича

в 5 классе на 2021-2022 у.г.

2021 год

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

Аннотация

Данная программа «Физическая культура» для 5 класса разработана на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897(в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644 и 31.12.2015 № 1577);
3. СП 2.4.3648-20 « Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
4. СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"(Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180)
6. Приказ № 254 от 20 мая 2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ.
7. Закона КБР «Об образовании» от 24.04.2014 г. №23-РЗ «Об образовании(с изменениями от 17.04.2017г.)
8. Учебный план МКОУ «СОШ № 26» г.Нальчика на 2021-2022 учебный год.
9. Примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год в объеме 70 часов.

Актуальность.Физическая культура — обязательный учебный курс вобще-образовательных учреждениях.Предмет «Физическая культура» 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 и в группах продлённого дня), 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.

Цели и задачи курса.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
• овладение школой движений;
• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики 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 отход 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 фор-
мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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, физиологии, психологии и др.

УМК:УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 70 ч. в год.)

Планируемые результаты обучения.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• 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.

Метапредметные результаты

• 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.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и

бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовки.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), 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 через демонстрацию 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: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (26 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Футбол (14 ч).

Футбольная комбинация. Например, из разученых элементов перемещений с мячом и без

Мяча. Взаимодействия в тройках пасы различными сторонами стопы.

Прием мяча на груд и остановка мяча: с навесного удара.

футбольные упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по площядке. Преодоление полосы препятствий с элементами ведения мяча, финт с уходом, передвижение с мячом и удар по воротам.

Кроссовая подготовка (10ч).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры (20ч).

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Форма и средства контроля.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

Формы контроля уровня достижений планируемых результатов, критерии оценивания.

Форма контроля: тестирование, нормативы в начале и конце года, текущий контроль.
Оценивание опирается на таблицу уровней физической подготовленности учащихся.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Форма контроля (лабораторно-практические работы, контрольные работы)
			план	факт	
Легкая атлетика (12ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м). Тест: 30м.	**1**			Предварительный контроль.
2.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м).Тест: 60м.	**1**			Предварительный контроль.
3.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м). Тест:100м.	**1**			Оперативный.
4.	Обучение техники круговой эстафеты. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. Развитие скоростных возможностей.	**1**			Текущий
5.	Обучение технике челночного бега (3х10м). Развитие скоростных возможностей.	**1**			Оперативный.
6.	Бег 500м (зачет)	**1**			Итоговый контроль
7.	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Предварительный контроль.
8.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.
9.	Фаза полета фаза приземления. ПДСМ(зачет).	**1**			Итоговый контроль
10.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» (зачет).	**1**			Итоговый контроль
11.	Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 м. развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.

12.	Техника метания малого мяча (зачет). Подтягивание в висе (м), Подтягивание в висе лежа (д) (зачет).	**1**			Итоговый контроль
Кроссовая подготовка (6ч)					
13.	Равномерный бег *(5 мин).*	**1**			Предварительный контроль.
14.	Равномерный бег *(6 мин).*	**1**			Текущий
15.	Бег по пересеченной местности. (8мин);	**1**			Предварительный контроль.
16.	Бег по пересеченной местности. (9 мин);	**1**			Оперативный.
17.	Бег 1000м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
18.	Бег 1500м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
«Футбол» 14 час					
19.	Т/Б на спортивных Играх. Организационный момент.	**1**			Предварительный контроль.
20.	Основные правила игры В футбол.	**1**			Оперативный.
21.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	**1**			Текущий
22.	Остановка катящегося мяча подошвой, Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	**1**			Этапный контроль
23.	Ведения мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подьема.	**1**			Предварительный контроль.
24.	Удар носком. Удар серединой лба на месте Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	**1**			Оперативный.
25.	Ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	**1**			Предварительный контроль.

26.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	**1**			Оперативный.
27.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу средней частью подъема.				Текущий
28.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	**1**			Этапный контроль
29.	Остановка мяча грудью. Совершенствование техники ведения мяча.	**1**			Предварительный контроль.
30.	Совершенствование техники перемещений и владение мячом. Финт уходом.	**1**			Этапный контроль
31.	Тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра (соревнование).	**1**			Оперативный.
32.	Двухсторонняя игра.	**1**			Итоговый контроль
Баскетбол (10ч)					
33.	ОРУс обручами. Игры с обручами	**1**			Предварительный контроль.
34.	ОРУв движении. Эстафеты	**1**			Предварительный контроль.
35.	ОРУ с мячом. Игры с мячом	**1**			Оперативный.
36.	ОРУ. Эстафета с обручами ОРУ. Эстафеты с мячами	**1**			Предварительный контроль.
37.	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	**1**			Этапный контроль
38.	Игры в движении. Игры с гимнастическими палками	**1**			Предварительный контроль.
39.	Развитие скоростно-силовых способностей	**1**			Текущий
40.	Игры с малым мячом. Попадание в цель	**1**			Оперативный.
41.	Развитие скоростно-силовых способностей	**1**			Текущий
42.	Беседа Тренировка ума и характера	**1**			Итоговый контроль

Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)					
43.	Ловля и передача мяча на месте	**1**			Предварительный контроль.
44.	Ловля и передача мяча в движении	**1**			Текущий
45.	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	**1**			Оперативный.
46.	Ловля и передача мяча на месте в четверках	**1**			Текущий
47.	Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой	**1**			Предварительный контроль.
48.	Ведение мяча в движении шагом правой *(левой)* рукой	**1**			Оперативный.
49.	Ведение мяча в движении бегом правой *(левой)* рукой	**1**			Текущий
50.	Ведение мяча с изменением направления	**1**			Этапный контроль
51.	Ведение мяча с изменением скорости	**1**			Предварительный контроль.
52.	Бросок мяча двумя руками от груди	**1**			Оперативный.
Легкая атлетика (12ч) Кроссовая подготовка (6 ч.)					
53.	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта	**1**			Предварительный контроль.
54.	Бег с максимальной скоростью *(60 м).*	**1**			Оперативный.
55.	Бег на результат *(30, 60 м)*	**1**			Текущий
56.	Прыжок в длину с места	**1**			Предварительный контроль.
57.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	**1**			Оперативный.
58.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Текущий
59.	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Предварительный контроль.
60.	Чередование ходьбы, бега *(бег - 70 м, ходьба -100 м)*	**1**			Оперативный.

61.	Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий	**1**			Этапный контроль
62.	Бег *(6 мин).* Преодоление препятст-вий	**1**			Предварительный контроль.
63.	Бег *7 мин).* Преодоление препятствий	**1**			Оперативный.
64.	Бег. в равномерном темпе *(до8 мин*	**1**			Текущий
65.	Челночный бег 3 х 10, 3 х 15.	**1**			Этапный контроль
66.	Бег 1000 м без учета времени	**1**			Предварительный контроль.
67.	Бег 1000 м на результат	**1**			Оперативный.
68.	Бег 500м (зачет).	**1**			Итоговый контроль
69.	Наклон. Стоя на скамье вынести кисти рук за скамейку.	**1**			Итоговый контроль
70.	Пресс на время. за 1 минуту максимальное количество раз.	**1**			Итоговый контроль

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26» г.о. НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/А.М.Кушбокова/ Протокол № 1 от «28» августа 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ «СОШ №26» г.о. Нальчик _____/Р.А.Абидова/ «30» 08 2021 г.	«Утверждаю» Директор МКОУ СОШ №26 г. о. Нальчик _____/З.А.Бегиев/ Приказ № 103/1 от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Лиштванова Александра Юрьевича

в 6 классе на 2021-2022 у.г.

2021 год

Аннотация

Данная программа «Физическая культура» для 5 класса разработана на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897(в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644 и 31.12.2015 № 1577);
3. СП 2.4.3648-20 « Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
4. СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"(Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180)
6. Приказ № 254 от 20 мая 2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ.
7. Письмо Рособрнадзора от 20.06.2018 N 05-192 о реализации прав на изучение родных языков из числа языков народов РФ в общеобразовательных организациях.
8. Закона КБР «Об образовании» от 24.04.2014 г. №23-РЗ «Об образовании(с изменениями от 17.04.2017г.)
9. Учебный план МКОУ «СОШ № 26» г.Нальчика на 2021-2022 учебный год.
10. Примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год в объеме 70 часов.

Актуальность.Физическая культура — обязательный учебный курс вобще-образовательных учреждениях.Предмет «Физическая культура» 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 и в группах продлённого дня), 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.

Цели и задачи курса.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
• овладение школой движений;
• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики 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 отход 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 фор-
мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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, физиологии, психологии и др.

УМК:УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Курс «Физическая культура» изучается в 5-6 классах из расчёта 2 ч в неделю (всего 70 ч): в 5 классе— 70 ч.

Планируемые результаты обучения.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• 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.

Метапредметные результаты

• 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.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовки.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), 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 через демонстрацию 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: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки,

лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (26 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Футбол (14 ч).

Футбольная комбинация. Например, из разученых элементов перемещений с мячом и без

Мяча. Взаимодействия в тройках пасы различными сторонами стопы.

Прием мяча на груд и остановка мяча: с навесного удара.

футбольные упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по площядке. Преодоление полосы препятствий с элементами ведения мяча, финт с уходом, передвижение с мячом и удар по воротам.

Кроссовая подготовка (10ч).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры (20ч).

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Форма и средства контроля.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

Формы контроля уровня достижений планируемых результатов, критерии оценивания.

Форма контроля: тестирование, нормативы в начале и конце года, текущий контроль.
Оценивание опирается на таблицу уровней физической подготовленности учащихся.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Форма контроля (лабораторно-практические работы, контрольные работы)
			план	факт	
Легкая атлетика (27 ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м). Тест: 30м.	**1**			Предварительный контроль.
2.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м).Тест: 60м.	**1**			Предварительный контроль.
3.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м). Тест:100м.	**1**			Оперативный.
4.	Низкий старт , Бег с ускорением (40-50м). Тест: 200м	**1**			Текущий
5.	Обучение техники круговой эстафеты. Передача эстафетной палочки.	**1**			Этапный контроль
6.	Бег по виражу. Развитие скоростных возможностей.	**1**			Предварительный контроль.
7.	Обучение технике челночного бега (3х10м). Развитие скоростных возможностей.	**1**			Оперативный.
8.	Бег 500м (зачет)	**1**			Итоговый контроль
9.	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Предварительный контроль.
10.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовыхкачеств.	**1**			Оперативный.
11.	Фаза полета фаза приземления. ПДСМ(зачет).	**1**			Итоговый контроль

12.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» (зачет).	**1**			Итоговый контроль
Кроссовая подготовка (10ч)					
13.	Техника прыжка «согнув ноги». (зачет).	**1**			Предварительный контроль.
14.	Обечение технике метания малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 м. развитие скоростно силовых качеств.	**1**			Оперативный.
15.	Обечение технике метания малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 м. развитие скоростно силовых качеств.	**1**			Текущий
16.	Обечение технике метания малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 м. развитие скоростно силовых качеств.	**1**			Этапный контроль
17.	технике метания малого мяча (зачет). Подтягивание в висе (м), Подтягивание в висе лежа (д) (зачет).	**1**			Итоговый контроль
18.	Равномерный бег *(5 мин).*	**1**			Предварительный контроль.
19.	Равномерный бег (5 *мин).*	**1**			Оперативный.
20.	Равномерный бег *(6 мин).*	**1**			Текущий
21.	Равномерный бег *(7 мин).*	**1**			Этапный контроль
22.	Бег по пересеченной местности. (8мин);	**1**			Предварительный контроль.
23.	Бег по пересеченной местности. (9 мин);	**1**			Оперативный.
24.	Бег по пересеченной местности. (10 мин);	**1**			Текущий
25.	Равномерный бег (11 мин)	**1**			Этапный контроль
26.	Бег 1000м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
27.	Бег 1500м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль

«Футбол» 21 час					
28.	Т/Б на спортивных Играх. Организационный момент.	**1**			Предварительный контроль.
29.	Основные правила игры В футбол.	**1**			Оперативный.
30.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	**1**			Текущий
31.	Остановка катящегося мяча подошвой, Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	**1**			Этапный контроль
32.	Ведения мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подьема.	**1**			Предварительный контроль.
33.	Удар носком	**1**			Оперативный.
34.	Удар серединой лба на месте	**1**			Текущий
35.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	**1**			Этапный контроль
36.	Ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	**1**			Предварительный контроль.
37.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	**1**			Оперативный.
38.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	**1**			Текущий
39.	Удар по мячу средней частью подъема.	**1**			Этапный контроль
40.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	**1**			Предварительный контроль.

41.	Остановка мяча грудью	**1**			Оперативный.
42.	Совершенствование техники ведения мяча.	**1**			Текущий
43.	Совершенствование техники перемещений и владение Мячом. Финт уходом.	**1**			Этапный контроль
44.	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	**1**			Предварительный контроль.
45.	Тактические действия в нападении.	**1**			Оперативный.
46.	Двухсторонняя игра (соревнование).	**1**			Текущий
47.	Двухсторонняя игра.	**1**			Этапный контроль
48.	Двухсторонняя игра.	**1**			Итоговый контроль
Баскетбол (15ч)					
49.	ОРУс обручами. Игры с обручами	**1**			Предварительный контроль.
50.	ОРУс обручами Игры с обручами	**1**			Оперативный.
51.	Игры с обручами	**1**			Текущий
52.	ОРУс обручами Игры с обручами	**1**			Этапный контроль
53.	ОРУв движении. Эстафеты	**1**			Предварительный контроль.
54.	ОРУ с мячом. Игры с мячом	**1**			Оперативный.
55.	ОРУс мячом. Игры с мячом	**1**			Текущий
56.	ОРУ. Эстафета с обручами	**1**			Этапный контроль
57.	ОРУ. Эстафета с обручами	**1**			Предварительный контроль.
58.	ОРУ. Эстафеты с мячами	**1**			Оперативный.

59.	ОРУ. Эстафеты с мячами	**1**			Текущий
60.	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	**1**			Этапный контроль
61.	Игры в движении	**1**			Предварительный контроль.
62.	Игры с гимнастическими палками	**1**			Оперативный.
63.	Игры с гимнастическими палками	**1**			Текущий
64.	Развитие скоростно-силовых способностей	**1**			Этапный контроль
65.	Развитие скоростно-силовых способностей	**1**			Предварительный контроль.
66.	Игры с малым мячом. Попадание в цель	**1**			Оперативный.
67.	Развитие скоростно-силовых способностей	**1**			Текущий
68.	ОРУ в движении. Эстафеты	**1**			Этапный контроль
69.	Беседа Тренировка ума и характера	**1**			Итоговый контроль
Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)					
70.	Ловля и передача мяча на месте	**1**			Предварительный контроль.
71.	Ловля и передача мяча на месте	**1**			Оперативный.
72.	Ловля и передача мяча в движении	**1**			Текущий
73.	Ловля и передача мяча в движении	**1**			Этапный контроль
74.	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	**1**			Предварительный контроль.
75.	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	**1**			Оперативный.
76.	Ловля и передача мяча на месте в четверках	**1**			Текущий
77.	Ловля и передача мяча в движении в четверках	**1**			Этапный контроль

78.	Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой	**1**			Предварительный контроль.
79.	Ведение мяча в движении шагом правой *(левой)* рукой	**1**			Оперативный.
80.	Ведение мяча в движении бегом правой *(левой)* рукой	**1**			Текущий
81.	Ведение мяча с изменением направления	**1**			Этапный контроль
82.	Ведение мяча с изменением скорости	**1**			Предварительный контроль.
83.	Бросок мяча двумя руками от груди	**1**			Оперативный.
84.	Бросок мяча двумя руками от груди	**1**			Текущий
Легкая атлетика (18ч)					
85.	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта	**1**			Предварительный контроль.
86.	Бег с максимальной скоростью *(60 м).*	**1**			Оперативный.
87.	Бег на результат *(30, 60 м)*	**1**			Текущий
88.	Прыжок в длину с места	**1**			Этапный контроль
89.	Прыжок в длину с места	**1**			Предварительный контроль.
90.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. .	**1**			Оперативный.
91.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Текущий
92.	Метание в цель с 4-5 м.	**1**			Этапный контроль
93.	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Предварительный контроль.
94.	Чередование ходьбы, бега *(бег - 70 м, ходьба -100 м)*	**1**			Оперативный.

95.	Бег *(4 мин).* Преодоление препятст-ий..	**1**			Текущий
96.	Бег *(5 мин).* Преодоление препятсв вий	**1**			Этапный контроль
97.	Бег *(6 мин).* Преодоление препятст-вий	**1**			Предварительный контроль.
98.	Бег *7 мин).* Преодоление препятствий	**1**			Оперативный.
99.	Бег. в равномерном темпе *(до8 мин*	**1**			Текущий
100.	Челночный бег 3 х 10, 3 х 15.	**1**			Этапный контроль
101.	Бег 1000 м без учета времени	**1**			Предварительный контроль.
102.	Бег 1000 м на результат	**1**			Оперативный.
103.	Бег 500м (зачет).	**1**			Итоговый контроль
104.	Наклон. Стоя на скамье вынести кисти рук за скамейку.	**1**			Итоговый контроль
105.	Пресс на время. за 1 минуту максимальное количество раз.	**1**			Итоговый контроль

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26» г.о. НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/А.М.Кушбокова/ Протокол № 1 от «27» августа 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ «СОШ №26» г.о. Нальчик _____/Р.А.Абидова/ «30» 08 2021 г.	«Утверждаю» Директор МКОУ СОШ №26 г. о. Нальчик _____/З.А.Бегиев/ Приказ № 103/1 от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Лиштванова Александра Юрьевича

в 7 классе на 2021-2022 у.г.

2021 год

Аннотация

Данная программа «Физическая культура» для 7 класса разработана на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897(в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644 и 31.12.2015 № 1577);
3. СП 2.4.3648-20 « Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
4. СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"(Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180)
6. Приказ № 254 от 20 мая 2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ.
7. Письмо Рособрнадзора от 20.06.2018 N 05-192 о реализации прав на изучение родных языков из числа языков народов РФ в общеобразовательных организациях.
8. Закона КБР «Об образовании» от 24.04.2014 г. №23-РЗ «Об образовании(с изменениями от 17.04.2017г.)
9. Учебный план МКОУ «СОШ № 26» г.Нальчика на 2021-2022 учебный год.

Актуальность.Физическая культура — обязательный учебный курс вобще-образовательных учреждениях.Предмет «Физическая культура» 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 и в группах продлённого дня), 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.

Цели и задачи курса.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
• овладение школой движений;
• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики 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 отход 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.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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, физиологии, психологии и др.

УМК:УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 105 ч. в год.)

Планируемые результаты обучения.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• 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.

Метапредметные результаты

• 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.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовки.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), 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 через демонстрацию 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: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (35 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Футбол (21 ч).

Футбольная комбинация. Например, из разученых элементов перемещений с мячом и без

Мяча. Взаимодействия в тройках пасы различными сторонами стопы.

Прием мяча на груд и остановка мяча: с навесного удара.

футбольные упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по площядке. Преодоление полосы препятствий с элементами ведения мяча, финт с уходом, передвижение с мячом и удар по воротам.

Кроссовая подготовка (19ч).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры (30ч).

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Форма и средства контроля.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

Формы контроля уровня достижений планируемых результатов, критерии оценивания.

Форма контроля: тестирование, нормативы в начале и конце года, текущий контроль.
Оценивание опирается на таблицу уровней физической подготовленности учащихся.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Форма контроля (лабораторно-практические работы, контрольные работы)
			план	факт	
Легкая атлетика (12ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м). Тест: 30м.	**1**			Предварительный контроль.
2.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м).Тест: 60м.	**1**			Предварительный контроль.
3.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м). Тест:100м.	**1**			Оперативный.
4.	Обучение техники круговой эстафеты. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. Развитие скоростных возможностей.	**1**			Текущий
5.	Обучение технике челночного бега (3х10м). Развитие скоростных возможностей.	**1**			Оперативный.
6.	Бег 500м (зачет)	**1**			Итоговый контроль
7.	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Предварительный контроль.
8.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовыхкачеств.	**1**			Оперативный.
9.	Фаза полета фаза приземления. ПДСМ(зачет).	**1**			Итоговый контроль
10.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» (зачет).	**1**			Итоговый контроль
11.	Обечение технике метания малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 м. развитие скоростно силовых качеств.	**1**			Оперативный.

12.	Техника метания малого мяча (зачет). Подтягивание в висе (м), Подтягивание в висе лежа (д) (зачет).	**1**			Итоговый контроль
Кроссовая подготовка (6ч)					
13.	Равномерный бег *(5 мин).*	**1**			Предварительный контроль.
14.	Равномерный бег *(6 мин).*	**1**			Текущий
15.	Бег по пересеченной местности. (8мин);	**1**			Предварительный контроль.
16.	Бег по пересеченной местности. (9 мин);	**1**			Оперативный.
17.	Бег 1000м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
18.	Бег 1500м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
«Футбол» 14 час					
19.	Т/Б на спортивных Играх. Организационный момент.	**1**			Предварительный контроль.
20.	Основные правила игры В футбол.	**1**			Оперативный.
21.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	**1**			Текущий
22.	Остановка катящегося мяча подошвой, Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	**1**			Этапный контроль
23.	Ведения мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подьема.	**1**			Предварительный контроль.
24.	Удар носком. Удар серединой лба на месте Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	**1**			Оперативный.
25.	Ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	**1**			Предварительный контроль.

26.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	**1**			Оперативный.
27.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу средней частью подъема.				Текущий
28.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	**1**			Этапный контроль
29.	Остановка мяча грудью. Совершенствование техники ведения мяча.	**1**			Предварительный контроль.
30.	Совершенствование техники перемещений и владение мячом. Финт уходом.	**1**			Этапный контроль
31.	Тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра (соревнование).	**1**			Оперативный.
32.	Двухсторонняя игра.	**1**			Итоговый контроль
Баскетбол (10ч)					
33.	ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	**1**			Предварительный контроль.
34.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками от головы в движении.	**1**			Предварительный контроль.
35.	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	**1**			Оперативный.
36.	Сочетание приемов: *(ведение - остановка - бро-сок).*	**1**			Предварительный контроль.
37.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	**1**			Этапный контроль
38.	Передача мяча двумя руками от груди в движении	**1**			Предварительный контроль.

	парами с сопротивлением.				
39.	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	**1**			Текущий
40.	Позиционное нападение со сменой места.	**1**			Оперативный.
41.	Личная защита. Игровые задания *(2x2, 3x3, 4x4)*.	**1**			Текущий
42.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	**1**			Итоговый контроль
Волейбол (10 ч)					
43.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	**1**			Предварительный контроль.
44.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	**1**			Текущий
45.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	**1**			Оперативный.
46.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	**1**			Текущий
47.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	**1**			Предварительный контроль.
48.	Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	**1**			Оперативный.
49.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	**1**			Текущий
50.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача, прием подачи.	**1**			Этапный контроль
51.	Приём мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку.	**1**			Предварительный контроль.

52.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	**1**			Оперативный.
Легкая атлетика (12ч) Кроссовая подготовка (6 ч.)					
53.	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта	**1**			Предварительный контроль.
54.	Бег с максимальной скоростью *(60 м).*	**1**			Оперативный.
55.	Бег на результат *(30, 60 м)*	**1**			Текущий
56.	Прыжок в длину с места	**1**			Предварительный контроль.
57.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	**1**			Оперативный.
58.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Текущий
59.	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Предварительный контроль.
60.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Оперативный.
61.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Этапный контроль
62.	Фаза полёта. Фаза приземления. ПДСМ (зачёт).	**1**			Предварительный контроль.
63.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.
64.	Метания малого мяча (зачёт). Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лёжа (д) (зачёт).	**1**			Текущий
65.	Бег по пересечённой местности (12 мин);	**1**			Этапный контроль
66.	Бег по пересечённой местности (13 мин);	**1**			Предварительный контроль.

67.	Бег по пересечённой местности (14 мин);	**1**			Оперативный.
68.	Бег 1000 м. (зачёт).	**1**			Итоговый контроль
69.	Бег 1500 м. (зачёт).	**1**			Итоговый контроль
70.	Бег 2000 м . (зачёт).	**1**			Итоговый контроль

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26» г.о. НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/А.М.Кушбокова/ Протокол № 1 от «22» августа 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ «СОШ №26» г.о. Нальчик _____/Р.А.Абидова/ «30» 08 2021 г.	«Утверждаю» Директор МКОУ СОШ №26 г. о. Нальчик _____/З.А.Бетиев/ Приказ № 103/1 от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Лиштванова Александра Юрьевича

в 8 классе на 2021-2022 у.г.

2021 год

Аннотация

Данная программа «Физическая культура» для 6 класса разработана на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897(в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644 и 31.12.2015 № 1577);
3. СП 2.4.3648-20 « Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
4. СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"(Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180)
6. Приказ № 254 от 20 мая 2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ.
7. Письмо Рособрнадзора от 20.06.2018 N 05-192 о реализации прав на изучение родных языков из числа языков народов РФ в общеобразовательных организациях.
8. Закона КБР «Об образовании» от 24.04.2014 г. №23-РЗ «Об образовании(с изменениями от 17.04.2017г.)
9. Учебный план МКОУ «СОШ № 26» г.Нальчика на 2021-2022 учебный год.
10. Примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год в объеме 70 часов.

Актуальность.Физическая культура — обязательный учебный курс вобще-образовательных учреждениях.Предмет «Физическая культура» 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 и в группах продлённого дня), 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.

Цели и задачи курса.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
• овладение школой движений;
• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики 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 отход 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 фор-
мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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, физиологии, психологии и др.

УМК:УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 70 ч в год).

Планируемые результаты обучения.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• 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.

Метапредметные результаты

• 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.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовки.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), 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 через демонстрацию 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: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки,

лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (26 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Футбол (14 ч).

Футбольная комбинация. Например, из разученых элементов перемещений с мячом и без

Мяча. Взаимодействия в тройках пасы различными сторонами стопы.

Прием мяча на груд и остановка мяча: с навесного удара.

футбольные упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по площядке. Преодоление полосы препятствий с элементами ведения мяча, финт с уходом, передвижение с мячом и удар по воротам.

Кроссовая подготовка (10ч).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры (20ч).

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Форма и средства контроля.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

Формы контроля уровня достижений планируемых результатов, критерии оценивания.

Форма контроля: тестирование, нормативы в начале и конце года, текущий контроль.
Оценивание опирается на таблицу уровней физической подготовленности учащихся.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Форма контроля (лабораторно-практические работы, контрольные работы)
			план	факт	
Легкая атлетика (12ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м). Тест: 30м.	**1**			Предварительный контроль.
2.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м).Тест: 60м.	**1**			Предварительный контроль.
3.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м). Тест:100м.	**1**			Оперативный.
4.	Обучение техники круговой эстафеты. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. Развитие скоростных возможностей.	**1**			Текущий
5.	Обучение технике челночного бега (3х10м). Развитие скоростных возможностей.	**1**			Оперативный.
6.	Бег 500м (зачет)	**1**			Итоговый контроль
7.	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Предварительный контроль.
8.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовыхкачеств.	**1**			Оперативный.
9.	Фаза полета фаза приземления. ПДСМ(зачет).	**1**			Итоговый контроль
10.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» (зачет).	**1**			Итоговый контроль
11.	Обечение технике метания малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 м. развитие скоростно силовых качеств.	**1**			Оперативный.

12.	Техника метания малого мяча (зачет). Подтягивание в висе (м), Подтягивание в висе лежа (д) (зачет).	**1**			Итоговый контроль
Кроссовая подготовка (6ч)					
13.	Равномерный бег *(5 мин).*	**1**			Предварительный контроль.
14.	Равномерный бег *(6 мин).*	**1**			Текущий
15.	Бег по пересеченной местности. (8мин);	**1**			Предварительный контроль.
16.	Бег по пересеченной местности. (9 мин);	**1**			Оперативный.
17.	Бег 1000м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
18.	Бег 1500м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
«Футбол» 14 час					
19.	Т/Б на спортивных Играх. Организационный момент.	**1**			Предварительный контроль.
20.	Основные правила игры В футбол.	**1**			Оперативный.
21.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	**1**			Текущий
22.	Остановка катящегося мяча подошвой, Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	**1**			Этапный контроль
23.	Ведения мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подьема.	**1**			Предварительный контроль.
24.	Удар носком. Удар серединой лба на месте Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	**1**			Оперативный.
25.	Ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	**1**			Предварительный контроль.

26.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	**1**			Оперативный.
27.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу средней частью подъема.				Текущий
28.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	**1**			Этапный контроль
29.	Остановка мяча грудью. Совершенствование техники ведения мяча.	**1**			Предварительный контроль.
30.	Совершенствование техники перемещений и владение мячом. Финт уходом.	**1**			Этапный контроль
31.	Тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра (соревнование).	**1**			Оперативный.
32.	Двухсторонняя игра.	**1**			Итоговый контроль
Баскетбол (10ч)					
33.	ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	**1**			Предварительный контроль.
34.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками от головы в движении.	**1**			Предварительный контроль.
35.	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	**1**			Оперативный.
36.	Сочетание приемов: *(ведение - остановка - бро-сок).*	**1**			Предварительный контроль.
37.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	**1**			Этапный контроль
38.	Передача мяча двумя руками от груди в движении	**1**			Предварительный контроль.

	парами с сопротивлением.				
39.	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	**1**			Текущий
40.	Позиционное нападение со сменой места.	**1**			Оперативный.
41.	Личная защита. Игровые задания *(2x2, 3x3, 4x4)*.	**1**			Текущий
42.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	**1**			Итоговый контроль
Волейбол (10 ч)					
43.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	**1**			Предварительный контроль.
44.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	**1**			Текущий
45.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	**1**			Оперативный.
46.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	**1**			Текущий
47.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	**1**			Предварительный контроль.
48.	Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	**1**			Оперативный.
49.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	**1**			Текущий
50.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача, прием подачи.	**1**			Этапный контроль
51.	Приём мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку.	**1**			Предварительный контроль.

52.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	**1**			Оперативный.
Легкая атлетика (12ч) Кроссовая подготовка (6 ч.)					
53.	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта	**1**			Предварительный контроль.
54.	Бег с максимальной скоростью *(60 м).*	**1**			Оперативный.
55.	Бег на результат *(30, 60 м)*	**1**			Текущий
56.	Прыжок в длину с места	**1**			Предварительный контроль.
57.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	**1**			Оперативный.
58.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Текущий
59.	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Предварительный контроль.
60.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Оперативный.
61.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Этапный контроль
62.	Фаза полёта. Фаза приземления. ПДСМ (зачёт).	**1**			Предварительный контроль.
63.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.
64.	Метания малого мяча (зачёт). Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лёжа (д) (зачёт).	**1**			Текущий
65.	Бег по пересечённой местности (12 мин);	**1**			Этапный контроль
66.	Бег по пересечённой местности (13 мин);	**1**			Предварительный контроль.

67.	Бег по пересечённой местности (14 мин);	**1**			Оперативный.
68.	Бег 1000 м. (зачёт).	**1**			Итоговый контроль
69.	Бег 1500 м. (зачёт).	**1**			Итоговый контроль
70.	Бег 2000 м . (зачёт).	**1**			Итоговый контроль

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26» г.о. НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО	Заместитель директора по	Директор МКОУ СОШ №26
_____/А.М.Кушбокова/	УВР МКОУ «СОШ №26»	г. о. Нальчик
	г.о. Нальчик	_____/З.А.Бегиев/
Протокол № 1 от	_____/Р.А.Абидова/	Приказ №103/9
«27» августа 2021 г.	«30» 08 2021 г.	от «30» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Лиштванова Александра Юрьевича

в 9 классе на 2021-2022 у.г.

2021 год

Аннотация

Данная программа «Физическая культура» для 9 класса разработана на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897(в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644 и 31.12.2015 № 1577);
3. СП 2.4.3648-20 « Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
4. СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"(Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180)
6. Приказ № 254 от 20 мая 2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ.
7. Письмо Рособрнадзора от 20.06.2018 N 05-192 о реализации прав на изучение родных языков из числа языков народов РФ в общеобразовательных организациях.
8. Закона КБР «Об образовании» от 24.04.2014 г. №23-РЗ «Об образовании(с изменениями от 17.04.2017г.)
9. Учебный план МКОУ «СОШ № 26» г.Нальчика на 2021-2022 учебный год.
10. Примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год в объеме 70 часов.

Актуальность.Физическая культура — обязательный учебный курс вобще-образовательных учреждениях.Предмет «Физическая культура» 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 и в группах продлённого дня), 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.

Цели и задачи курса.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
• овладение школой движений;
• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики 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 отход 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.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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, физиологии, психологии и др.

УМК:УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 68 ч в год).

Планируемые результаты обучения.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• 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.

Метапредметные результаты

• 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.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовки.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), 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 через демонстрацию 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: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки,

лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (24 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Футбол (14 ч).

Футбольная комбинация. Например, из разученых элементов перемещений с мячом и без

Мяча. Взаимодействия в тройках пасы различными сторонами стопы.

Прием мяча на груд и остановка мяча: с навесного удара.

футбольные упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по площядке. Преодоление полосы препятствий с элементами ведения мяча, финт с уходом, передвижение с мячом и удар по воротам.

Кроссовая подготовка (10ч).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры (20ч).

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Форма и средства контроля.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

Формы контроля уровня достижений планируемых результатов, критерии оценивания.

Форма контроля: тестирование, нормативы в начале и конце года, текущий контроль.
Оценивание опирается на таблицу уровней физической подготовленности учащихся.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Форма контроля (лабораторно-практические работы, контрольные работы)
			план	факт	
Легкая атлетика (12ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м). Тест: 30м.	**1**			Предварительный контроль.
2.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м).Тест: 60м.	**1**			Предварительный контроль.
3.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м). Тест:100м.	**1**			Оперативный.
4.	Обучение техники круговой эстафеты. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. Развитие скоростных возможностей.	**1**			Текущий
5.	Обучение технике челночного бега (3х10м). Развитие скоростных возможностей.	**1**			Оперативный.
6.	Бег 500м (зачет)	**1**			Итоговый контроль
7.	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Предварительный контроль.
8.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.
9.	Фаза полета фаза приземления. ПДСМ(зачет).	**1**			Итоговый контроль
10.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» (зачет).	**1**			Итоговый контроль
11.	Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 м. развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.

12.	Техника метания малого мяча (зачет). Подтягивание в висе (м), Подтягивание в висе лежа (д) (зачет).	**1**			Итоговый контроль
Кроссовая подготовка (6ч)					
13.	Равномерный бег *(5 мин).*	**1**			Предварительный контроль.
14.	Равномерный бег *(6 мин).*	**1**			Текущий
15.	Бег по пересеченной местности. (8мин);	**1**			Предварительный контроль.
16.	Бег по пересеченной местности. (9 мин);	**1**			Оперативный.
17.	Бег 1000м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
18.	Бег 1500м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
«Футбол» 14 час					
19.	Т/Б на спортивных Играх. Организационный момент.	**1**			Предварительный контроль.
20.	Основные правила игры В футбол.	**1**			Оперативный.
21.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	**1**			Текущий
22.	Остановка катящегося мяча подошвой, Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	**1**			Этапный контроль
23.	Ведения мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	**1**			Предварительный контроль.
24.	Удар носком. Удар серединой лба на месте Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	**1**			Оперативный.
25.	Ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	**1**			Предварительный контроль.

26.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	**1**			Оперативный.
27.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу средней частью подъема.				Текущий
28.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	**1**			Этапный контроль
29.	Остановка мяча грудью. Совершенствование техники ведения мяча.	**1**			Предварительный контроль.
30.	Совершенствование техники перемещений и владение мячом. Финт уходом.	**1**			Этапный контроль
31.	Тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра (соревнование).	**1**			Оперативный.
32.	Двухсторонняя игра.	**1**			Итоговый контроль
Баскетбол (10ч)					
33.	ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	**1**			Предварительный контроль.
34.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками от головы в движении.	**1**			Предварительный контроль.
35.	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	**1**			Оперативный.
36.	Сочетание приемов: *(ведение - остановка - бро-сок).*	**1**			Предварительный контроль.
37.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	**1**			Этапный контроль
38.	Передача мяча двумя руками от груди в движении	**1**			Предварительный контроль.

	парами с сопротивлением.				
39.	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	**1**			Текущий
40.	Позиционное нападение со сменой места.	**1**			Оперативный.
41.	Личная защита. Игровые задания *(2x2, 3x3, 4x4)*.	**1**			Текущий
42.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	**1**			Итоговый контроль
Волейбол (10 ч)					
43.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	**1**			Предварительный контроль.
44.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	**1**			Текущий
45.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	**1**			Оперативный.
46.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	**1**			Текущий
47.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	**1**			Предварительный контроль.
48.	Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	**1**			Оперативный.
49.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	**1**			Текущий
50.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача, прием подачи.	**1**			Этапный контроль
51.	Приём мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку.	**1**			Предварительный контроль.

52.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	**1**			Оперативный.
Легкая атлетика (12ч) Кроссовая подготовка (6 ч.)					
53.	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта	**1**			Предварительный контроль.
54.	Бег с максимальной скоростью *(60 м).*	**1**			Оперативный.
55.	Бег на результат *(30, 60 м)*	**1**			Текущий
56.	Прыжок в длину с места	**1**			Предварительный контроль.
57.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	**1**			Оперативный.
58.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Текущий
59.	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Предварительный контроль.
60.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Оперативный.
61.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Этапный контроль
62.	Фаза полёта. Фаза приземления. ПДСМ (зачёт).	**1**			Предварительный контроль.
63.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.
64.	Метания малого мяча (зачёт). Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лёжа (д) (зачёт).	**1**			Текущий
65.	Бег по пересечённой местности (12 мин);	**1**			Этапный контроль
66.	Бег по пересечённой местности (13 мин);	**1**			Предварительный контроль.

67.	Бег по пересечённой местности (14 мин);	**1**			Оперативный.
68.	Бег 1000 м. (зачёт).	**1**			Итоговый контроль
69.	Бег 1500 м. (зачёт).	**1**			Итоговый контроль
70.	Бег 2000 м . (зачёт).	**1**			Итоговый контроль

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26» г.о. НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО	Заместитель директора по	Директор МКОУ СОШ №26
_____/А.М.Кушбокова/	УВР МКОУ «СОШ №26»	г. о. Нальчик
	г.о. Нальчик	_____/З.А.Бегиев/
Протокол № 1 от	_____/Р.А.Абидова/	Приказ №103/9
«22» августа 2021 г.	«30» 08 2021 г.	от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Лиштванова Александра Юрьевича

в 10 классе на 2021-2022 у.г.

2021 год

Аннотация

Данная программа «Физическая культура» для 10 класса разработана на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897(в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644 и 31.12.2015 № 1577);
3. СП 2.4.3648-20 « Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
4. СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"(Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180)
6. Приказ № 254 от 20 мая 2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ.
7. Письмо Рособрнадзора от 20.06.2018 N 05-192 о реализации прав на изучение родных языков из числа языков народов РФ в общеобразовательных организациях.
8. Закона КБР «Об образовании» от 24.04.2014 г. №23-РЗ «Об образовании(с изменениями от 17.04.2017г.)
9. Учебный план МКОУ «СОШ № 26» г.Нальчика на 2021-2022 учебный год.
10. Примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год.

Актуальность.Физическая культура — обязательный учебный курс вобще-образовательных учреждениях.Предмет «Физическая культура» 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 и в группах продлённого дня), 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.

Цели и задачи курса.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
• овладение школой движений;
• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики 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 отход 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 фор-
мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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, физиологии, психологии и др.

УМК:УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Учебник Физическая культура.10-11 классы: под общей редакцией В.И. Ляха. - 5-е изд. М.:2011г. Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 70 ч в год).

Планируемые результаты обучения.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• 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.

Метапредметные результаты

• 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.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и

бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовки.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), 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 через демонстрацию 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: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (26 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Футбол (14 ч).

Футбольная комбинация. Например, из разученых элементов перемещений с мячом и без

Мяча. Взаимодействия в тройках пасы различными сторонами стопы.

Прием мяча на груд и остановка мяча: с навесного удара.

футбольные упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по площядке. Преодоление полосы препятствий с элементами ведения мяча, финт с уходом, передвижение с мячом и удар по воротам.

Кроссовая подготовка (10ч).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры (20ч).

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Форма и средства контроля.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

Формы контроля уровня достижений планируемых результатов, критерии оценивания.

Форма контроля: тестирование, нормативы в начале и конце года, текущий контроль.
Оценивание опирается на таблицу уровней физической подготовленности учащихся.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 10 классе

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Форма контроля (лабораторно-практические работы, контрольные работы)
			план	факт	
Легкая атлетика (12ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м). Тест: 30м.	**1**			Предварительный контроль.
2.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м).Тест: 60м.	**1**			Предварительный контроль.
3.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м). Тест:100м.	**1**			Оперативный.
4.	Обучение техники круговой эстафеты. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. Развитие скоростных возможностей.	**1**			Текущий
5.	Обучение технике челночного бега (3х10м). Развитие скоростных возможностей.	**1**			Оперативный.
6.	Бег 500м (зачет)	**1**			Итоговый контроль
7.	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Предварительный контроль.
8.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.
9.	Фаза полета фаза приземления. ПДСМ(зачет).	**1**			Итоговый контроль
10.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» (зачет).	**1**			Итоговый контроль
11.	Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 м. развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.

12.	Техника метания малого мяча (зачет). Подтягивание в висе (м), Подтягивание в висе лежа (д) (зачет).	**1**			Итоговый контроль
Кроссовая подготовка (6ч)					
13.	Равномерный бег *(5 мин).*	**1**			Предварительный контроль.
14.	Равномерный бег *(6 мин).*	**1**			Текущий
15.	Бег по пересеченной местности. (8мин);	**1**			Предварительный контроль.
16.	Бег по пересеченной местности. (9 мин);	**1**			Оперативный.
17.	Бег 1000м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
18.	Бег 1500м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
«Футбол» 14 час					
19.	Т/Б на спортивных Играх. Организационный момент.	**1**			Предварительный контроль.
20.	Основные правила игры В футбол.	**1**			Оперативный.
21.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	**1**			Текущий
22.	Остановка катящегося мяча подошвой, Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	**1**			Этапный контроль
23.	Ведения мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	**1**			Предварительный контроль.
24.	Удар носком. Удар серединой лба на месте Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	**1**			Оперативный.
25.	Ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	**1**			Предварительный контроль.

26.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	**1**			Оперативный.
27.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу средней частью подъема.				Текущий
28.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	**1**			Этапный контроль
29.	Остановка мяча грудью. Совершенствование техники ведения мяча.	**1**			Предварительный контроль.
30.	Совершенствование техники перемещений и владение мячом. Финт уходом.	**1**			Этапный контроль
31.	Тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра (соревнование).	**1**			Оперативный.
32.	Двухсторонняя игра.	**1**			Итоговый контроль
Баскетбол (10ч)					
33.	ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	**1**			Предварительный контроль.
34.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками от головы в движении.	**1**			Предварительный контроль.
35.	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	**1**			Оперативный.
36.	Сочетание приемов: *(ведение - остановка - бро-сок).*	**1**			Предварительный контроль.
37.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	**1**			Этапный контроль
38.	Передача мяча двумя руками от груди в движении	**1**			Предварительный контроль.

	парами с сопротивлением.				
39.	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	**1**			Текущий
40.	Позиционное нападение со сменой места.	**1**			Оперативный.
41.	Личная защита. Игровые задания *(2x2, 3x3, 4x4)*.	**1**			Текущий
42.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	**1**			Итоговый контроль
Волейбол (10 ч)					
43.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	**1**			Предварительный контроль.
44.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	**1**			Текущий
45.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	**1**			Оперативный.
46.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	**1**			Текущий
47.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	**1**			Предварительный контроль.
48.	Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	**1**			Оперативный.
49.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	**1**			Текущий
50.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача, прием подачи.	**1**			Этапный контроль
51.	Приём мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку.	**1**			Предварительный контроль.

52.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	**1**			Оперативный.
Легкая атлетика (12ч) Кроссовая подготовка (6 ч.)					
53.	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта	**1**			Предварительный контроль.
54.	Бег с максимальной скоростью *(60 м).*	**1**			Оперативный.
55.	Бег на результат *(30, 60 м)*	**1**			Текущий
56.	Прыжок в длину с места	**1**			Предварительный контроль.
57.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	**1**			Оперативный.
58.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Текущий
59.	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Предварительный контроль.
60.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Оперативный.
61.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Этапный контроль
62.	Фаза полёта. Фаза приземления. ПДСМ (зачёт).	**1**			Предварительный контроль.
63.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.
64.	Метания малого мяча (зачёт). Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лёжа (д) (зачёт).	**1**			Текущий
65.	Бег по пересечённой местности (12 мин);	**1**			Этапный контроль
66.	Бег по пересечённой местности (13 мин);	**1**			Предварительный контроль.

67.	Бег по пересечённой местности (14 мин);	**1**			Оперативный.
68.	Бег 1000 м. (зачёт).	**1**			Итоговый контроль
69.	Бег 1500 м. (зачёт).	**1**			Итоговый контроль
70.	Бег 2000 м . (зачёт).	**1**			Итоговый контроль

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26» г.о. НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/А.М.Кушбокова/ Протокол № 1 от «27» августа 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ «СОШ №26» г.о. Нальчик _____/Р.А.Абидова/ «30» 08 2021 г.	«Утверждаю» Директор МКОУ СОШ №26 г.о. Нальчик _____/З.А.Бегиев/ Приказ № 102/а от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Лиштванова Александра Юрьевича

в 11 классе на 2021-2022 у.г.

2021 год

Аннотация

Данная программа «Физическая культура» для 11 класса разработана на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897(в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644 и 31.12.2015 № 1577);
3. СП 2.4.3648-20 « Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
4. СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"(Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180)
6. Приказ № 254 от 20 мая 2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ.
7. Письмо Рособрнадзора от 20.06.2018 N 05-192 о реализации прав на изучение родных языков из числа языков народов РФ в общеобразовательных организациях.
8. Закона КБР «Об образовании» от 24.04.2014 г. №23-РЗ «Об образовании(с изменениями от 17.04.2017г.)
9. Учебный план МКОУ «СОШ № 26» г.Нальчика на 2021-2022 учебный год.
10. Примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год.

Актуальность.Физическая культура — обязательный учебный курс вобще-образовательных учреждениях.Предмет «Физическая культура» 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 и в группах продлённого дня), 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.

Цели и задачи курса.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
• овладение школой движений;
• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики 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 отход 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 фор-
мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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, физиологии, психологии и др.

УМК:УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Учебник Физическая культура.10-11 классы: под общей редакцией В.И. Ляха. - 5-е изд. М.:2011г. Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 68 ч в год).

Планируемые результаты обучения.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• 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.

Метапредметные результаты

• 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.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и

бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовки.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), 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 через демонстрацию 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: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (24 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Футбол (14 ч).

Футбольная комбинация. Например, из разученых элементов перемещений с мячом и без

Мяча. Взаимодействия в тройках пасы различными сторонами стопы.

Прием мяча на груд и остановка мяча: с навесного удара.

футбольные упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по площядке. Преодоление полосы препятствий с элементами ведения мяча, финт с уходом, передвижение с мячом и удар по воротам.

Кроссовая подготовка (10ч).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры (20ч).

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Форма и средства контроля.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

Формы контроля уровня достижений планируемых результатов, критерии оценивания.

Форма контроля: тестирование, нормативы в начале и конце года, текущий контроль.
Оценивание опирается на таблицу уровней физической подготовленности учащихся.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 11 классе

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Форма контроля (лабораторно-практические работы, контрольные работы)
			план	факт	
Легкая атлетика (12ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м). Тест: 30м.	**1**			Предварительный контроль.
2.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м).Тест: 60м.	**1**			Предварительный контроль.
3.	Низкий старт, бег с ускорением (40-50м). Тест:100м.	**1**			Оперативный.
4.	Обучение техники круговой эстафеты. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. Развитие скоростных возможностей.	**1**			Текущий
5.	Обучение технике челночного бега (3х10м). Развитие скоростных возможностей.	**1**			Оперативный.
6.	Бег 500м (зачет)	**1**			Итоговый контроль
7.	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Предварительный контроль.
8.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.
9.	Фаза полета фаза приземления. ПДСМ(зачет).	**1**			Итоговый контроль
10.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» (зачет).	**1**			Итоговый контроль
11.	Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 м. развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.

12.	Техника метания малого мяча (зачет). Подтягивание в висе (м), Подтягивание в висе лежа (д) (зачет).	**1**			Итоговый контроль
Кроссовая подготовка (6ч)					
13.	Равномерный бег *(5 мин).*	**1**			Предварительный контроль.
14.	Равномерный бег *(6 мин).*	**1**			Текущий
15.	Бег по пересеченной местности. (8мин);	**1**			Предварительный контроль.
16.	Бег по пересеченной местности. (9 мин);	**1**			Оперативный.
17.	Бег 1000м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
18.	Бег 1500м. (зачет).	**1**			Итоговый контроль
«Футбол» 14 час					
19.	Т/Б на спортивных Играх. Организационный момент.	**1**			Предварительный контроль.
20.	Основные правила игры В футбол.	**1**			Оперативный.
21.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	**1**			Текущий
22.	Остановка катящегося мяча подошвой, Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	**1**			Этапный контроль
23.	Ведения мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	**1**			Предварительный контроль.
24.	Удар носком. Удар серединой лба на месте Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	**1**			Оперативный.
25.	Ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	**1**			Предварительный контроль.

26.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	**1**			Оперативный.
27.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу средней частью подъема.				Текущий
28.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	**1**			Этапный контроль
29.	Остановка мяча грудью. Совершенствование техники ведения мяча.	**1**			Предварительный контроль.
30.	Совершенствование техники перемещений и владение мячом. Финт уходом.	**1**			Этапный контроль
31.	Тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра (соревнование).	**1**			Оперативный.
32.	Двухсторонняя игра.	**1**			Итоговый контроль
Баскетбол (10ч)					
33.	ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	**1**			Предварительный контроль.
34.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками от головы в движении.	**1**			Предварительный контроль.
35.	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	**1**			Оперативный.
36.	Сочетание приемов: *(ведение - остановка - бро-сок).*	**1**			Предварительный контроль.
37.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	**1**			Этапный контроль
38.	Передача мяча двумя руками от груди в движении	**1**			Предварительный контроль.

	парами с сопротивлением.				
39.	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	**1**			Текущий
40.	Позиционное нападение со сменой места.	**1**			Оперативный.
41.	Личная защита. Игровые задания *(2x2, 3x3, 4x4)*.	**1**			Текущий
42.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	**1**			Итоговый контроль
Волейбол (10 ч)					
43.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	**1**			Предварительный контроль.
44.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	**1**			Текущий
45.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	**1**			Оперативный.
46.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	**1**			Текущий
47.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	**1**			Предварительный контроль.
48.	Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	**1**			Оперативный.
49.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	**1**			Текущий
50.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача, прием подачи.	**1**			Этапный контроль
51.	Приём мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку.	**1**			Предварительный контроль.

52.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	**1**			Оперативный.
Легкая атлетика (12ч) Кроссовая подготовка (6 ч.)					
53.	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта	**1**			Предварительный контроль.
54.	Бег с максимальной скоростью *(60 м).*	**1**			Оперативный.
55.	Бег на результат *(30, 60 м)*	**1**			Текущий
56.	Прыжок в длину с места	**1**			Предварительный контроль.
57.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	**1**			Оперативный.
58.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Текущий
59.	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	**1**			Предварительный контроль.
60.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега.	**1**			Оперативный.
61.	Фаза отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Этапный контроль
62.	Фаза полёта. Фаза приземления. ПДСМ (зачёт).	**1**			Предварительный контроль.
63.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**			Оперативный.
64.	Метания малого мяча (зачёт). Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лёжа (д) (зачёт).	**1**			Текущий
65.	Бег по пересечённой местности (12 мин);	**1**			Этапный контроль
66.	Бег по пересечённой местности (13 мин);	**1**			Предварительный контроль.

67.	Бег по пересечённой местности (14 мин);	**1**			Оперативный.
68.	Бег 1000 м. (зачёт).	**1**			Итоговый контроль
69.	Бег 1500 м. (зачёт).	**1**			Итоговый контроль
70.	Бег 2000 м . (зачёт).	**1**			Итоговый контроль

МКОУ "СОШ№26", Бегиев Замир Ауладинович, ДИРЕКТОР
08.10.2021 15:54 (MSK), Сертификат № 04307F00B7AD20984EA20BC265B6E69F