**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Деркульская основная общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **Заместитель директора по УВР**  **МБОУ Деркульской ООШ**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Л. Поветкина**  **31.08.2021 г.** |  | **УТВЕРЖДАЮ**  **приказом № 133** **от 01.09.2021 г.**  **Директор МБОУ Деркульской ООШ**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. Н. Титов** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Возняка Владимира Зиновьевича,**

**учителя физической культуры**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**8 класс**

**ФГОС**

**2021 – 2022 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020) — URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174>;

Федеральный закон от 03.08.2018 г. №317 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

Областной закон Ростовской области от 23.09.2020 № 361-ЗС «О внесении изменений в областной закон «Об образовании в Ростовской области»;

Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. (c изменениями от 03.11.2015 года);

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.11.2009 №373»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.11.2009 №373»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 28.10.2010 года №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровлени детей и молодёжи, вступившие в силу с 1 января 2021 г. и действующие до 2027 г.;

Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная коллегией Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г.;

Примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009 г; допущенной Министерством образования и науки РФ;

«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373,

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

Учебный план МБОУ Деркульской ООШ на 2021-2022 учебный год - приказ №67 от 22.06.2021 г.

Календарный учебный график МБОУ Деркульская ООШ 2021-2022 учебный год - приказ от 26.08.2021 г. № 77;

Образовательная программа основного общего образования МБОУ Деркульской ООШ на 2020-2025 гг. – приказ от 09.09.2020 г. № 133.

Положение о рабочей программе МБОУ Деркульской ООШ, утвержденное приказом по школе 31.05.2016г. № 60/4.

Учебник «Физическая культура» для 8-9 классов образовательных учреждений. Автор В.И.Лях, М.: Просвещение, 2019, , внесенный в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых (допущенных) Министерством просвещения РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год: Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 N 254".

На изучение физической культуры в 8 классе отводится 70 часов (2 часа в неделю). В связи с праздничными днями количество часов сократилось на 3 часа. Прохождение программы обеспечивается за счёт уплотнения программного материала.

**Цели и задачи реализации программы**

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

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс пофизической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

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

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Учащиеся научатся:**

**Знания о физической культуре**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России;

физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;

организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств; здоровье и здоровый образ жизни;

режим дня, его основное содержание и правила планирования;

проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;

доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Гимнастика с основами акробатики**

выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно;

выполнять кувырок назад и вперёд слитно;

выполнять кувырки вперёд с разбега;

выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев;

выполнять мост из положения лёжа и стоя;

выполнять упражнения на брусьях;

выполнять комбинации упражнений на кольцах;

выполнять комбинации упражнений на перекладине;

лазать по канату;

прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь.

**Лёгкая атлетика**

пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м);

выполнять челночный бег;

выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель;

выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега;

выполнять прыжок в длину с места - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;

выполнять прыжок в высоту способом перешагивание;

пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м);

выполнять специальные беговые упражнения;

пробегать кросс до 2000 метров.

**Лыжная подготовка**

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом;

выполнять повороты переступанием на месте в движении;

выполнять поворот упором при спуске со склона;

проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов;

подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой;

спускаться со склона в основной и низкой стойке;

тормозить при спуске со склона плугом и упором;

преодолевать трамплины при прохождении спусков;

передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём.

**Спортивные игры**

выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой;

выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения;

выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками;

выполнять передачу мяча одной рукой от плеча;

выполнять передачу мяча одной рукой снизу;

выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;

выполнять передачу мяча при встречном движении;

выполнять передачу мяча одной рукой сбоку;

совершать бросок мяча двумя руками от груди;

совершать бросок мяча одной рукой от плеча;

совершать бросок мяча одной рукой от головы;

совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;

совершать бросок мяча после ведения;

вырывать и выбивать мяч у игрока противника;

выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры.

**Волейбол**

выполнять стойку и перемещение игрока во время игры;

выполнять передачу мяча сверху двумя руками;

выполнять приём мяча снизу двумя руками;

выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками;

выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками;

выполнять приём мяча снизу одной рукой;

выполнять нижнюю прямую подач;

выполнять верхнюю прямую подачу;

выполнять верхнюю боковую подачу;

выполнять планирующую подачу;

выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

**Знания о физической культуре**

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

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

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

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей  направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

**Гимнастика с основами акробатики**

правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя;

правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине;

правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа;

выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов;

выполнять лазанье по шесту;

оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками

записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций;

выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусьях;

описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине;

выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусьях, на перекладине;

проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине.

**Лёгкая атлетика**

правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;

описывать технику беговых упражнений;

описывать технику бега на различные дистанции;

выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений;

контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений;

применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);

соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;

описывать технику прыжковых упражнений;

выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);

соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

описывать технику метания малого мяча с места и с разбега;

выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча;

соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча.

**Лыжная подготовка**

описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов;

выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов;

правилам соревнований по лыжным гонкам;

моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы;

применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости);

контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

описывать технику прохождения спусков со склона;

осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках;

выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны;

проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции;

описывать технику поворотов при прохождении спусков;

осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны;

проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков;

выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов;

применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

**Спортивные игры**

играть по правилам баскетбола;

описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками;

описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча;

описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку;

описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;

описывать технику выполнения броска двумя руками от груди;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди;

описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения;

описывать технику выполнения броска мяча после ведения;

описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения;

организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками;

осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий; организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками;

осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;

соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий;

моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций;

выполнять правила игры и уважительно относится к сопернику;

управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч;

определять степень утомления организма во время игровой деятельности;

использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости).

**Волейбол**

описывать технику передачи мяча двумя руками сверху;

выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками;

описывать технику приёма мяча снизу двумя руками;

выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками;

описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками;

выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками;

описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками;

выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками;

описывать технику нижней прямой подачи;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи;

описывать технику верхней прямой подачи;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи;

описывать технику верней боковой подачи;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи;

описывать технику планирующей подачи;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи;

описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;

соблюдать правила безопасности во время игровых встреч;

моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий;

организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры;

выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику;

управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения;

применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе;

использовать игру в волейбол в организации активного отдыха;

определять степень утомления организма во время игровой деятельности.

**Уровень физической подготовленности учащихся 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **Упражнение (тест)** | **Возраст** | **уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 13  14  15 | 5.9  5.8  5.5 | 5.6-5.2  5.5-5.1  5.3-4.9 | 4.8  4.7  4.5 | 6.2  6.1  6.0 | 6.0-5.4  5.9-5.4  5.8-5.3 | 5.0  4.9  4.9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 13  14  15 | 9.3  9.0  8.6 | 9.0-8.6  8.7-8.3  8.4-8.0 | 8.3  8.0  7.7 | 10.0 9.9  9.7 | 9.5-9.0  9.4-9.0  9.3-8.8 | 8.7  8.6  8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 13  14  15 | 150  160  175 | 170-190  180-195  190-205 | 205  210  220 | 140  145  155 | 160-180  160-180  165-185 | 200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 13  14  15 | 1000  1050  1100 | 1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1400  1450  1500 | 800  850  900 | 950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 13  14  15 | 2  3  4 | 5-7  7-9  8-10 | 9  11  12 | 6  7  7 | 10-12  12-14  12-14 | 18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) | 13  14  15 | 1  2  3 | 5-6  6-7  7-8 | 8  9  10 |  |  |  |

Содержание курса

**Знания о физической культуре – 9 часов.**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.  
      **Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (58 час).**

**Гимнастика с основами акробатики (10 часов).**

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки). Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика (19 часов).**

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км). Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжная подготовка (12 часов).**

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры (17 часов).**

Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

 Упражнения общей физической подготовки.

**Календарно-тематическое планирование**

УОПН - уроки с образовательно-познавательной направленностью

УООН - уроки с образовательно-обучающей направленностью

УОТН - уроки с образовательно-тренировочной направленностью

УОНЗ – урок открытия новых знаний

УР – урок рефлексии

УРК - урок развивающего контроля

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | **Тема урока** | **К-во**  **часов** | **Тип урока** | **Вид контроля** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика – 9 часов** | | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Бег 30 метров (2 – 3 повторения). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | | 1 | УООН | текущий | 2.09 |  |
| 2 | Равномерный бег 500 метров. Прыжки в длину с места. | | 1 | УОТН | текущий | 7.09 |  |
| 3 | Равномерный бег 1000 метров. Прыжки в длину «согнув ноги» с разбега. | | 1 | УОТН | текущий | 9.09 |  |
| 4 | Удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | | 1 | УОТН | текущий | 14.09 |  |
| 5 | Бег 1000 метров с фиксированием результата. Подтягивание на перекладине. | | 1 | УОПН | текущий | 16.09 |  |
| 6 | Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. | | 1 | УОТН | итоговый | 21.09 |  |
| 7 | Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров (д), 2000 метров (м). | | 1 | УОТН | текущий | 23.09 |  |
| 8 | Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров (д), 2000 метров (м). | | 1 | УОТН | текущий | 28.09 |  |
| 9 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике. | | 1 | УРК | итоговый | 30.09 |  |
| **Спортивные игры (футбол) - 6 часов** | | | | | | | |
| 1/10 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста. | | 1 | УОПН | текущий | 5.10 |  |
| 2/11 | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма | | 1 | УООН | текущий | 7.10 |  |
| 3/12 | Ведение мяча, отбор мяча | | 1 | УОТН | текущий | 12.10 |  |
| 4/13 | Комбинации из основных элементов игры в футбол. | | 1 | УОТН | текущий | 14.10 |  |
| 5/14 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения | | 1 | УОТН | текущий | 19.10 |  |
| 6/15 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | | 1 | УРК | итоговый | 21.10 |  |
| **Знания о физической культуре – 2 часа** | | | | | | | |
| 1/16 | Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Баскетбол. | | 1 | УОНЗ | текущий | 26.10 |  |
| 2/17 | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Гандбол | | 1 | УР | текущий | 28.10 |  |
| **Гимнастика - 10 часов** | | | | | | | |
| 1/18 | Инструктаж по ТБ. Кувырок- перекат назад в стойку на лопатках, назад в полушпагат. | | 1 | УООН | текущий | 9.11 |  |
| 2/19 | Кувырок- перекат назад в стойку на лопатках, назад в полушпагат. | | 1 | УОТН | текущий | 11.11 |  |
| 3/20 | Лазание по канату. Стойка на голове, мост из положения стоя с помощью и без. | | 1 | УОТН | текущий | 16.11 |  |
| 4/21 | Лазание по канату. Стойка на голове, мост из положения стоя с помощью и без. | | 1 | УООН | текущий | 18.11 |  |
| 5/22 | Передвижение на руках с помощью партнёра. Мост из положения стоя с помощью и без. | | 1 | УОТН | текущий | 23.11 |  |
| 6/23 | Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений у гимнастической стенки | | 1 | УОТН | текущий | 25.11 |  |
| 7/24 | ОРУ с повышенной амплитудой движений. | | 1 | УООН | текущий | 30.11 |  |
| 8/25 | Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. | | 1 | УОТН | итоговый | 2.12 |  |
| 9/26 | Комбинации из: бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения. | | 1 | УОТН | текущий | 7.12 |  |
| 10/27 | Сдача зачета по гимнастике. | | 1 | УРК | итоговый | 9.12 |  |
| **Знания о физической культуре – 2 часа** | | | | | | | |
| 1/28 | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Футбол. | | 1 | УОНЗ | текущий | 14.12 |  |
| 2/29 | Психические процессы в обучении двигательным действиям. Волейбол. | | 1 | УР | текущий | 16.12 |  |
| **Лыжная подготовка -12 часов** | | | | | | | |
| 1/30 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | | 1 | УОПН | текущий | 21.12 |  |
| 2/31 | Попеременный двухшажный ход. | | 1 | УООН | текущий | 23.12 |  |
| 3/32 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | | 1 | УОТН | текущий | 28.12 |  |
| 4/33 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | | 1 | УОПН | текущий | 11.01 |  |
| 5/34 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | | 1 | УООН | текущий | 13.01 |  |
| 6/35 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | | 1 | УОТН | текущий | 18.01 |  |
| 7/36 | Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | | 1 | УОТН | текущий | 20.01 |  |
| 8/37 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | | 1 | УООН | текущий | 25.01 |  |
| 9/38 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | | 1 | УОТН | текущий | 27.01 |  |
| 10/39 | Эстафеты. Катание с горок. | | 1 | УОПН | текущий | 1.02 |  |
| 11/40 | Эстафеты. Катание с горок. | | 1 | УОТН | текущий | 3.02 |  |
| 12/41 | Дистанция – 3 км на время, спуски и подъёмы различной крутизны | | 1 | УРК | итоговый | 8.02 |  |
| **Знания о физической культуре – 2 часа** | | | | | | | |
| 1/42 | | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Гимнастика. | 1 | УОНЗ | текущий | 10.02 |  |
| 2/43 | | Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Лёгкая атлетика. | 1 | УР | текущий | 15.02 |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 4 часа** | | | | | | | |
| 1/44 | | Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 1 | УОПН | текущий | 17.02 |  |
| 2/45 | | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, во встречном движении. | 1 | УООН | текущий | 22.02 |  |
| 3/46 | | Броски мяча в корзину. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | УОТН | текущий | 24.02 |  |
| 4/47 | | Игра в баскетбол по основным правилам | 1 | УРК | итоговый | 1.03 |  |
| **Спортивные игры (волейбол) – 4 часа** | | | | | | | |
| 1/48 | | Инструктаж по ТБ. Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановке. | 1 | УОПН | текущий | 3.03 |  |
| 2/49 | | Передача мяча во встречных колонах, отбивание мяча через сетку. | 1 | УООН | текущий | 10.03 |  |
| 3/50 | | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | 1 | УОТН | текущий | 15.03 |  |
| 4/51 | | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 | УРК | итоговый | 17.03 |  |
| **Знания о физической культуре – 3 часа** | | | | | | | |
| 1/52 | | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Лёгкая атлетика. | 1 | УОНЗ | текущий | 22.03 |  |
| 2/53 | | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Лыжная подготовка. | 1 | УР | текущий | 5.04 |  |
| 3/54 | | Совершенствование физических способностей. Элементы единоборств. | 1 | УР | текущий | 7.04 |  |
| **Легкая атлетика -  10 часов** | | | | | | | |
| 1/55 | | Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча. Тройной прыжок с места. | 1 | УОТН | текущий | 12.04 |  |
| 2/56 | | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1 | УОТН | текущий | 14.04 |  |
| 3/57 | | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | УОТН | текущий | 19.04 |  |
| 4/58 | | Техника метания гранаты на дальность. | 1 | УОТН | текущий | 21.04 |  |
| 5/59 | | Равномерный бег. Встречная эстафета. Эстафетный бег. | 1 | УОТН | текущий | 26.04 |  |
| 6/60 | | Бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа. | 1 | УОТН | текущий | 28.04 |  |
| 7/61 | | Выпрыгивание из приседа. Челночный бег: 3х10 м. | 1 | УОТН | текущий | 5.05 |  |
| 8/62 | | Прыжки на двух ногах. Бег 100 метров | 1 | УОТН | текущий | 12.05 |  |
| 9/63 | | Кроссовый бег без учёта времени | 1 | УОТН | текущий | 17.05 |  |
| 10/64 | | Совершенствование. 500 метров (д); 800 метров (м) | 1 | УРК | итоговый | 19.05 |  |
| **Спортивные игры – 3 часа** | | | | | | | |
| 1/65 | | Инструктаж по ТБ. Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | 1 | УОТН | текущий | 24.05 |  |
| 2/66 | | Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | 1 | УОТН | текущий | 26.05 |  |
| 3/67 | | Игра по упрощенным правилам в волейбол. | 1 | УОТН | текущий | 31.05 |  |