

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к «организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрирована в Минюсте России 18.12.2020года, регистрационный номер 61573 .
- приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года года №1897 «Об учреждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от31 декабря 2015 года №1577 Минпросвещения России от 11.12.2020 №712)
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа№ 52» г. Брянска 2020-2025 г.г.;
- Учебного плана МБОУ СОШ №52г. Брянска 5-9 классов на 2023-2024 учебный год
- Программа воспитания МБОУ СОШ №52 г.Брянска 2020-2025 г.г.;

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 5 классах ориентируется на решение следующих задач:

Задачи изучения учебного предмета:

- 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, 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 пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение физической культуры в 5-7 классе выделяется 68ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»,
которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе:

Личностные	Метапредметные			Предметные
	регулятивн ые	коммуника тивные	познавате льные	
<p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; • владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий 	<ul style="list-style-type: none"> • владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной организующей спортивно-оздоровительной и 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • понимание физической культуры как явления культуры; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития; • понимание физической культуры как средства 	<p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • 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. <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

<p>физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. 	<p>деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. 	<p>организации здорового образа жизни</p>	<p>занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой
---	--	--	---	--

<p>уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение под руководством взрослых планировать режим дня; • участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при 			<p>разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и
--	--	--	--

<p>разнообразных формах движения и передвижений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий 			<p>пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; <p><i>В области физической культуры:</i></p>
---	--	--	---

<p>физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 				<ul style="list-style-type: none"> • способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
---	--	--	--	--

<p>направленности, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none">• умение <p>максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>				
---	--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (самбо, гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое

изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел	Количество часов	Содержание материала
1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • История физической культуры • Физическая культура (основные понятия) • Физическая культура человека
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. • Оценка эффективности занятий физической культурой.
3. Физическое совершенствование	68	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-оздоровительная деятельность. • Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <ul style="list-style-type: none"> - Самбо, гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Спортивные игры • Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП). <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Баскетбол

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся
5-х (2 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Дата проведения		ЦОР
		планируемая	фактическая	
1	Легкая атлетика(15ч) Инструктаж по ТБ. Бег в умеренном темпе.			
2	Бег с ускорением 30м.			
3	Бег с ускорением 30м. на результат.			
4	Бег с ускорением 60м.			
5	Бег с ускорением 60м. на результат.			
6	Метание мяча на дальность.			
7	Метание мяча на дальность на результат.			
8	Бег на длинные дистанции 1000м.			
9	Бег по дистанции до 10мин.			
10	Развитие скоростной выносливости.			
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 4х9м.			
12	Развитие выносливости до 15 мин.			
13	Прыжок в длину с места (отталкивание).			
14	Прыжок в длину с места (приземление).			
15	Прыжок в длину на результат.			
16	Спортивные игры: Баскетбол (5ч) Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола Стойки и перемещения игрока.			
17	Ловля и передача мяча. Развитие силовых способностей и прыгучести.			
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой.			
19	Броски мяча от груди и плеча двумя руками. Штрафной бросок.			
20	Штрафной бросок. Игровые задания.			
21	Самбо (6), Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики., самбо. Элементы страховки и самостраховки.			
22	Приемы самостраховки. Подвижная игра «Третий лишний с сопративлением»			

23	Перекаты в группировке. Подвижная игра «Разведчики и часовые».			
24	Акробатические упражнения. Кувырки вперед.			
25	Акробатические упражнения. Кувырки назад.			
26	Развитие равновесия. Подвижная игра «Бой петухов».			
27	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.			
28	Развитие ловкости. Перекаты в группировке, полоса препятствий.			
29	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги, «мост» из положения лежа на спине.			
30	Эстафета с лазанием и перелазанием. Подвижная игра «Горелки»			
31	Строевые упражнения. Висы и упоры			
32	Игры – задания. Приемы самостраховки.			
33	Строевые упражнения. Висы и упоры, отжимание.			
34	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой.			
35	Развитие скоростно-силовых способностей.			
36	Развитие силовых способностей. Поднимание туловища из положения лежа.			
37	Спортивные игры: Волейбол (5ч) Инструктаж по ТБ на уроках волейбола Стойки и перемещения игрока.			
38	Прием и передача мяча снизу. Нижняя подача мяча с 3-х м. от сетки			
39	Прием и передача мяча сверху. Нижняя подача мяча с линии подачи			
40	Нижняя подача мяча с линии подачи и приёмом мяча.			
41	Учебная игра.			
42	Спортивные игры: Баскетбол (6ч) Тактика игры. Стойки и перемещения, повороты и остановки игрока.			
43	Ловля и передача мяча. Ведения мяча на месте и в движении.			

44	Ловля и передача мяча. Развитие силовых способностей и прыгучести.			
45	Бросок мяча от груди и плеча.			
46	Штрафной бросок. Игровые задания.			
47	Тактические командные действия Взаимодействия игроков			
48	Спортивные игры: Волейбол (6ч) Теоретические сведения. Стойки и перемещения игроков.			
49	Нижняя подача мяча с линии подачи. Прием и передача мяча снизу и сверху.			
50	Чередование верхней и нижней передачи мяча.			
51	Нижняя подача мяча и приём после подачи.			
52	Прием и передача мяча, игровые задачи.			
53	Нижняя подача мяча, учебная игра.			
54	Легкая атлетика (17ч) Инструктаж по ТБ. Чередование бега и ходьбы.			
55	Бег в умеренном темпе.			
56	Развитие силовых способностей и прыгучести.			
57	Развитие скоростно- силовых способностей. Челночный бег 4х9м.			
58	Эстафетный бег и передача эстафетной палочки.			
59	Бег в равномерном темпе.			
60	Бег в равномерном темпе.			
61	Прыжок в длину с места (отталкивание).			
62	Прыжок в длину с места (приземление).			
63	Прыжок в длину с места на результат.			
64	Бег с ускорением 30м.			
65	Бег с ускорением 30м. на результат.			
66	Бег с ускорением 60м.			
67	Бег с ускорением 60м. на результат.			
68	Метание мяча на дальность.			

-

-

- СанПиН 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к «организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрирована в Минюсте России 18.12.2020 года, регистрационный номер 61573 .
- приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897 «Об учреждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года №1577 Минпросвещения России от 11.12.2020 №712)
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 52» г. Брянска 2020-2025 г.г.;
- Учебного плана МБОУ СОШ №52 г. Брянска 5-9 классов на 2023-2024 учебный год
- Программа воспитания МБОУ СОШ №17 г. Брянска 2020-2025 г.г.;

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6 классах ориентируется на решение следующих задач:

Задачи изучения учебного предмета:

- 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, 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 пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Таким образом, на изучение физической культуры в 6 классе выделяется 68 ч (2ч в неделю, 34 учебных недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»,
которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе:

Личностные	Метапредметные			Предметные
	регулятивн ые	коммуника тивные	познавате льные	
<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; • владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. В области нравственной культуры: • способность управлять своими эмоциями, проявлять 	<ul style="list-style-type: none"> • владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельном режиме, организую • спортивно-оздоровите 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • понимание физической культуры как явления культуры; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития; • понимание физической культуры как 	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • 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. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и

<p>культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 под руководством взрослых планировать режим дня; • участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в 	<p>льной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами наблюдения за показателем индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической 	<p>совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. 	<p>средства организации здорового образа жизни</p>	<p>уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия
--	--	---	--	--

<p>порядке спортивный культурой.</p> <p>инвентарь и оборудование,</p> <p>спортивную одежду,</p> <p>осуществлять под</p> <p>руководством взрослых их</p> <p>подготовку к занятиям и</p> <p>спортивным соревнованиям.</p> <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. <i>В области коммуникативной культуры:</i> • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях 			<p>физической культурой</p> <p>разной направленности,</p> <p>обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной,
---	--	--	---

<p>физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением 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. <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и 				<p>ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; <p><i>В области</i></p>
--	--	--	--	--

<p>соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 			<p><i>физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
---	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел	Количество часов	Содержание материала
1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • История физической культуры • Физическая культура (основные понятия) • Физическая культура человека
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. • Оценка эффективности занятий физической культурой.
3. Физическое совершенствование	68	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-оздоровительная деятельность. • Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <ul style="list-style-type: none"> - Самбо. Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Спортивные игры • Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП). <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (самбо, гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое

изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 6 классов (2 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	Легкая атлетика (15ч) Инструктаж по ТБ		
2	Стартовый разбег. Бег 30м.		
3	Высокий старт. Бег 30м на результат.		
4	Высокий старт. Бег 60м.		
5	Финальное усилие. Бег 60м на результат.		
6	Специально беговые упражнения.		
7	Метание мяча на дальность (замах).		
8	Метание мяча на дальность (выпуск снаряда).		
9	Метание мяча на дальность на результат.		
10	Прыжок в длину с места (отталкивание).		
11	Прыжок в длину с места (приземление).		
12	Прыжок в длину с места на результат.		
13	Длительный бег. Развитие выносливости.		
14	Развитие силовой выносливости. Бег 1000м.		
15	Кроссовая подготовка (1000м.).		
16	Баскетбол (12ч) Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках.		
18	Ведение мяча на месте.		

	В движении и с изменением направления движения		
19	Броски мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок.		
20	Штрафной бросок на результат.		
21	Тактика свободного нападения. Ведения мяча.		
22	Сочетание ловли и передачи мяча на месте обводка четырех стоек.		
23	Ведения мяча в движении с изменениям направления.		
24	Позиционное нападение.		
25	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения.		
26	Нападение быстрым прорывом. ОРУ с мячом.		
27	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра		
28	Самбо (6). Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ.		
29	Приемы самостраховки.		
30	Акробатика. Кувырок вперед. Развитие гибкости.		
31	Группировки, перекаты.		
32	Акробатические упражнения. Кувырок назад.		
33	Перекат через плечо. Развитие координации.		
34	Акробатические упражнения стойка на лопатках , стойка на голове с помощью.		
35	Приемы самостраховки, ползание, лазание.		
36	Развитие гибкости. «Мостик» из положения стоя с помощью.		
37	Игра-задание на выведение из равновесия.		
38	Упражнения в виси и упорах.		
39	Развитие силы, выносливости. Подтягивания различными хватами и способами. Лазание и перелазания.		
40	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.		
41	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку.		
42	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.		
43	Прыжки со скакалкой.		
44	Развитие скоростно-силовых способностей.		
45	Спортивные игры: Волейбол (12ч) Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
46	Прием и передача мяча с низу и сверху двумя руками над собой.		
47	Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах.		
48	Прием и передача с веру двумя руками в парах.		
49	Прием и передача мяча через сетку.		
50	Прием и передача мяча с низу двумя руками через сетку.		
51	Прием и передача с веру двумя руками через сетку.		
52	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м. подача мяча с линии подачи.		
53	Развитие координационных способностей.		
54	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м.		

55	Подача мяча с линии подачи зачет.		
56	Верхняя прямая и нижняя подача. Нападающий удар.		
57	Легкая атлетика(15ч). Инструктаж по ТБ Чередование бега и ходьбы		
58	Развитие выносливости. Специально беговые упражнения.		
59	Разнообразные прыжки и многоскоки.		
60	Кроссовая подготовка Прыжок в длину с места, отталкивание.		
61	Прыжки в длину с места, приземление.		
62	Прыжки в длину с места зачет. Бег с ускорением 30м.		
63	Бег 30 м. на результат		
64	Высокий старт бег 60м. Развитие скоростных способностей		
65	Финальное усилие. Бег 60м на результат.		
66	Равномерный бег.		
67	Развитие скоростной выносливости.		
68	Метание малого мяча на дальность (замах).		

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к «организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрирована в Минюсте России 18.12.2020года, регистрационный номер 61573 .
- приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года года №1897 «Об учреждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от31 декабря 2015 года №1577 Минпросвещения России от 11.12.2020 №712)
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа№ 52» г. Брянска 2020-2025 г.г.;
- Учебного плана МБОУ СОШ №52 г. Брянска 5-9 классов на 2023-2024 учебный год
- Программа воспитания МБОУ СОШ №52 г.Брянска 2020-2025 г.г.;

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 7 классах ориентируется на решение следующих задач:

Задачи изучения учебного предмета:

- 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, 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 пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Таким образом, на изучение физической культуры в 7 классе выделяется 68 ч (2ч в неделю, 34 учебных недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 7 классе:

Личностные	Метапредметные			Предметные
	регулятивн ые	коммуника тивные	познавате льные	
<p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; • владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. <i>В области нравственной культуры:</i> • способность управлять своими эмоциями, проявлять 	<ul style="list-style-type: none"> • владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельном режиме, организую • владение спортивно-оздоровите 	<ul style="list-style-type: none"> • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелат • владение открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты 	<ul style="list-style-type: none"> • понимани • физическ • ой культуры как явления культуры; • понимани • е здоровья как важнейш • его условия саморазв • ития; • понимани • е физическ • ой культуры как 	<p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • 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. <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и

<p>культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 под руководством взрослых планировать режим дня; • участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в 	<p>льной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами наблюдения за показателем индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической 	<p>совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. 	<p>средства организации здорового образа жизни</p>	<p>уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия
--	--	---	--	--

<p>порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • 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 	<p>культурой.</p>		<p>физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной,
--	-------------------	--	---

<p>физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением 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. <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и 				<p>ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; <p><i>В области</i></p>
--	--	--	--	--

<p>соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 			<p><i>физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
---	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел	Количество часов	Содержание материала
1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • История физической культуры • Физическая культура (основные понятия) • Физическая культура человека
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. • Оценка эффективности занятий физической культурой.
3. Физическое совершенствование	68	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-оздоровительная деятельность. • Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <ul style="list-style-type: none"> - Самбо. Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Спортивные игры • Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП). <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (самбо, гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое

изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Тематическое планирование по физической культуре

для учащихся 7-х (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		планируемая	фактическая
1	Легкая атлетика (15ч). Инструктаж по ТБ.		
2	Бег с ускорением 30м.		
3	Бег с ускорением 30м. на результат.		
4	Бег с ускорением 60м.		
5	Бег с ускорением 60м. на результат.		
6	Развитие скоростно-силовых способностей метание мяча на дальность(замах).		
7	Метание мяча на дальность(выпуск снаряда).		
8	Метание мяча на дальность на результат.		
9	Бег на длинные дистанции 1000м.		
10	Равномерный бег до 15 мин.		
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 4х9м.		
12	Развитие выносливости до 15 мин. – 20 мин.		
13	Прыжок в длину с места (отталкивание).		
14	Прыжок в длину с места (приземление).		
15	Прыжок в длину на результат.		
16	Спортивные игры: Баскетбол (12ч) Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола.		
17	Стойки и перемещения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча		
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Развитие силовых способностей и прыгучести.	11	
19	Ведения мяча на месте правой и левой рукой.	14	
20	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	18	
21	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и с изменение направления движения.	21	
22	Броски мяча от плеча одной рукой.	25	
23	Штрафной бросок.	28	
24	Броски мяча от плеча одной рукой от плеча. Штрафной бросок .	2	
25	Штрафной бросок на результат.	5	
26	Тактические командные действия. Игровые задания.	9	
27	Игровые задания. Учебная игра	12	
28	Самбо (6ч.) Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики, самбо.	16	
29	Приемы самостраховки.	19	
30	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	23	

31	Перекаты, группировки.	26	
32	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, стойка на голове с помощью, «мостик» с положения стоя с помощью.		
33	Перекаты через плечо.		
34	Строевые упражнения. Висы и упоры, отжимание.		
35	Приемы самостраховки. Ползание, лазание.		
36	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой.		
37	Игра-задание на выведение из равновесия.		
38	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой..		
39	Развитие силы, выносливости. Подтягивания различными хватами и способами. Лазания и перелазания.		
40	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой..		
41	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги с помощью, «мостик».		
42	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги, «мостик», полушпагат.		
43	Акробатика. Сочетание ранее изученных элементов.		
44	Спортивные игры: Волейбол (12ч) Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол.		
45	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча над собой сверху двумя руками.		
46	Прием мяча снизу двумя руками над собой.		
47	Прием и передача мяча сверху в парах.		
48	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.		
49	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
50	Нижняя подача мяча с 3- 6м. от сетки.		
51	Нижняя подача мяча и приём мяча. Нападающий удар.		
52	Нижняя подача мяча с линии подачи. Учебная игра.		
53	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.		
54	Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
55	Учебная игра в волейбол.		
56	Легкая атлетика (15ч) Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей.		
57	Развитие скоростно- силовых способностей.		

	Челночный бег 3x10м.		
58	Эстафетный бег.		
59	Бег в равномерном темпе.		
60	Бег в равномерном темпе до 15 мин.		
61	Прыжок в длину с места (отталкивание).		
62	Прыжок в длину с места (приземление).		
63	Прыжок в длину с места на результат.		
64	Бег с ускорением 30м.		
65	Бег с ускорением 30м. на результат.		
66	Высокий старт 60м.		
67	Высокий старт 60м на результат.		
68	Метание мяча на дальность(замах).		

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к «организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрирована в Минюсте России 18.12.2020года, регистрационный номер 61573 .
- приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года года №1897 «Об учреждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года №1577 Минпросвещения России от 11.12.2020 №712)
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 52» г. Брянска 2020-2025 г.г.;
- Учебного плана МБОУ СОШ №52 г. Брянска 5-9 классов на 2023-2024 учебный год
- Программа воспитания МБОУ СОШ №52 г.Брянска 2020-2025 г.г.;

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном

активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 8 классах ориентируется на решение следующих задач:

Задачи изучения учебного предмета:

- 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, 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 8- классников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-

технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

- 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Таким образом, на изучение физической культуры в 8 классе выделяется 68 ч (2ч в неделю, 34 учебных недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 8 классе:

Личностные	Метапредметные			Предметные
	регулятивн ые	коммуника тивные	познавате льные	
<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; • владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. В области нравственной культуры: • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и 	<ul style="list-style-type: none"> • владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • понимание физической культуры как явления культуры; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития; • понимание физической культуры как средства 	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • 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. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

<p>взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 под руководством взрослых планировать режим дня; • участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный 	<p>физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. 	<p>деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. 	<p>организации здорового образа жизни</p>	<p>занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой
--	--	--	---	--

<p>инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • 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; 				<p>разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и
---	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • владение умением 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. <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной 				<p>пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; <p><i>В области физической культуры:</i></p>
--	--	--	--	---

<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 			<ul style="list-style-type: none"> • способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
--	--	--	--

Раздел	Количество часов	Содержание материала
1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • История физической культуры • Физическая культура (основные понятия) • Физическая культура человека
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. • Оценка эффективности занятий физической культурой.
3. Физическое совершенствование	68	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-оздоровительная деятельность. • Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <ul style="list-style-type: none"> - Самбо. Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Спортивные игры • Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП). <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Баскетбол

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю

физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (самбо, гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать

преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 8 классов (2 часа в неделю).**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	Легкая атлетика (15ч). Инструктаж по ТБ		
2	Стартовый разбег. Бег 30м.		
3	Высокий старт. Бег 30м на результат.		
4	Высокий старт. Бег 60м.		
5	Финальное усилие. Бег 60м на результат.		
6	Специально беговые упражнения.		
7	Метание мяча на дальность (замах).		
8	Метание мяча на дальность (выпуск снаряда).		
9	Метание мяча на дальность на результат.		
10	Прыжок в длину с места (отталкивание).		
11	Прыжок в длину с места (приземление).		
12	Прыжок в длину с места на результат.		
13	Длительный бег. Развитие выносливости.		
14	Развитие силовой выносливости. Бег 1000м.		
15	Кроссовая подготовка (1000м.)		
16	Баскетбол (12ч). Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении.Ловля и передача мяча в тройках.		
18	Ведение мяча на месте. В движении и с изменением направления движения		
19	Броски мяча одной рукой от плеча.Штрафной бросок.		
20	Штрафной бросок на результат.		
21	Тактика свободного нападения.Ведения мяча.		
22	Сочетание ловли и передачи мяча на месте обводка четырех стоек.		
23	Ведения мяча в движении с изменениям направления.		
24	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения.		
25	Нападение быстрым прорывом.ОРУ с мячом. Игровые задания		
26	Взаимодействие двух игроков.Учебная игра Челночный бег с ведением мяча.		
27	Развитие кондиционных и координационных способностей.Бег с ускорением «сериями» на 20,30,60м.		
28	Самбо (6ч) Гимнастика (10ч) Инструктаж по		

	ТБ.Строевые упражнения.		
29	Строевые упражнения. Приемы страховки и само страховки.		
30	Строевые упражнения. Перекаты и группировки.		
31	Акробатические упражненияКувырок вперед, назад.		
32	Акробатические упражнения стойка на лопатках , стойка на голове с помощью.		
33	Перекаты через плечо.		
34	Развитие гибкости. «Мостик» из положения стоя с помощью		
35	Приемы страховки и само страховки. Ползание, лазание.		
36	Развитие силовых способностей, выносливости. Подтягивания различными хватами и способами. Лазания и перелазания.		
37	Игра-задание на выведение из равновесия.		
38	Упражнения в вися и упорах.		
39	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.		
40	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку.		
41	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.		
42	Прыжки со скакалкой.		
43	Развитие скоростно-силовых способностей.		
44	Спортивные игры: Волейбол (12ч) Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
45	Прием и передача мяча с низу и сверху двумя руками над собой.		
46	Прием и передача с верху, с низу двумя руками в парах.		
47	Прием и передача мяча двумя руками через сетку.		
48	Прием и передача с верху, с низу двумя руками через сетку.		
49	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м. подача мяча с линии подачи.		
50	Развитие координационных способностей.		
51	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м.		
52	подача мяча с линии подачи зачет.		
53	Верхняя прямая и нижняя подача.Нападающий удар.		
54	Игровые задания с ограниченным числом игроков.Учебная игра.		
55	Верхняя прямая и нижняя подача.Нападающий удар.		
56	Легкая атлетика(15ч) Инструктаж по ТБ. Чередование бега и ходьбы.		
57	Развитие выносливости.Специально беговые упражнения.		
58	Разнообразнее прыжки и многоскоки.		
59	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места,		

	отталкивание.		
60	Прыжок в длину с места, приземление.		
61	Прыжки в длину с места зачет.		
62	Бег с ускорением 30м.		
63	Бег 30 м. на результат.		
64	Высокий старт бег 60м. Развитие скоростных способностей.		
65	Финальное усилие. Бег 60м на результат.		
66	Равномерный бег.		
67	Эстафетный бег.		
68	Метание малого мяча на дальность (замах).		

- СанПиН 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к «организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрирована в Минюсте России 18.12.2020года, регистрационный номер 61573 .
- приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897 «Об учреждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года №1577 Минпросвещения России от 11.12.2020 №712)
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 52» г. Брянска 2020-2025 г.г.;
- Учебного плана МБОУ СОШ №52 г. Брянска 5-9 классов на 2023-2024 учебный год
- Программа воспитания МБОУ СОШ №17 г.Брянска 2020-2025 г.г.;

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 9 классах ориентируется на решение следующих задач:

Задачи изучения учебного предмета:

- 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, 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 пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Таким образом, на изучение физической культуры в 9 классе выделяется 68 ч (2ч в неделю, 34 учебных недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»,
которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 9 классе:

Личностные	Метапредметные			Предметные
	регулятивн ые	коммуника тивные	познавате льные	
<p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; • владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. <i>В области нравственной культуры:</i> • способность управлять своими эмоциями, проявлять 	<ul style="list-style-type: none"> • владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использова ние в самостояте льно организуем ой спортивно-оздоровите льной и 	<ul style="list-style-type: none"> • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелат ельной и открытой форме, проявление к собеседник у внимания, интереса и уважения; • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной 	<ul style="list-style-type: none"> • понимани е физическ ой культуры как явления культуры; • понимани е здоровья как важнейш его условия саморазв ития; • понимани е физическ ой культуры как средства 	<p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • 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. <p><i>В области нравственной</i></p>

<p>культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение под руководством взрослых планировать режим дня; • участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила 	<p>физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. 	<p>деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. 	<p>организации и здорового образа жизни</p>	<p><i>культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
--	--	--	---	---

<p>безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. <i>В области коммуникативной культуры:</i> • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и 				<p>соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической
--	--	--	--	--

<p>творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением 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. <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных 				<p>подготовкой.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в
---	--	--	--	--

<p>физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 			<p>зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано
---	--	--	--

				<p>вести диалог по основам их организации и проведения;</p> <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
--	--	--	--	---

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел	Количество часов	Содержание материала
1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • История физической культуры • Физическая культура (основные понятия) • Физическая культура человека
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. • Оценка эффективности занятий физической культурой.
3. Физическое совершенствование	68	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-оздоровительная деятельность. • Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <ul style="list-style-type: none"> - Самбо. Гимнастика с основами акробатики. - Легкая атлетика - Спортивные игры • Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП). <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (самбо, гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое

изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 9-х (2 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		планируемая	фактическая
1	Легкая атлетика (15ч). Инструктаж по ТБ.		
2	Бег с ускорением 30м.		
3	Бег с ускорением 30м. на результат.		
4	Бег с ускорением 60м.		
5	Бег с ускорением 60м. на результат.		
6	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность(замах).		
7	Метание мяча на дальность(выпуск снаряда).		
8	Метание мяча на дальность на результат.		
9	Бег на длинные дистанции 1000м.		
10	Равномерный бег до 15 мин.		
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 4х9м.		
12	Развитие выносливости до 15 мин. – 20 мин.		
13	Прыжок в длину с места (отталкивание).		
14	Прыжок в длину с места (приземление).		
15	Прыжок в длину на результат.		
16	Спортивные игры: Баскетбол (12ч) Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола.		
17	Стойки и перемещения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча.		
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Развитие силовых способностей и прыгучести.		
19	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и с изменением направления движения.		
20	Броски мяча от груди двумя руками на месте и в движении.		
21	Броски мяча от плеча одной рукой.		
22	Штрафной бросок.		
23	Броски мяча от плеча одной рукой от плеча. Штрафной бросок.		
24	Штрафной бросок на результат.		

25	Тактические командные действия. Игровые задания.		
26	Взаимодействие двух игроков, учебная игра по упрощенным правилам.		
27	Игровые задания. Учебная игра		
28	Самбо (6ч.) Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.		
29	Приемы страховки и само страховки		
30	Перекаты , группировки.		
31	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.		
32	Перекаты через плечо.		
33	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, стойка на голове с помощью, «мостик» с положения стоя с помощью.		
34	Приемы страховки и само страховки. Ползания, лазания.		
35	Строевые упражнения. Висы и упоры, отжимание.		
36	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой.		
37	Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка на руках, полушпагат.		
38	Развитие силовых способностей пресс за 30 сек.		
39	Развитие силовых способностей. Подтягивания различными хватами и способами. Лазания и перелазания.		
40	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги с помощью, «мостик».		
41	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги, «мостик», полушпагат.		
42	Игра-задание на выведение из равновесия.		
43	Акробатика. Сочетание ранее изученных элементов.		
44	Спортивные игры: Волейбол (12ч) Инструктаж по ТБ на уроках волейбола Правила игры в волейбол.		
45	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча над собой сверху двумя руками.		
46	Прием мяча снизу двумя руками над собой.		
47	Прием и передача мяча сверху в парах.		
48	Прием и передача мяча сверху в парах.		
49	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.		
50	Нижняя подача мяча с 3м. и 6м. от сетки.		
51	Нижняя подача мяча и приём мяча. Нападающий удар.		
52	Нижняя подача мяча с линии подачи. Учебная игра.		

53	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.		
54	Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
55	Учебная игра в волейбол.		
56	Легкая атлетика (13ч) Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей.		
57	Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 4х9м.		
58	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.		
59	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе до 15 мин.		
60	Прыжок в длину с места (отталкивание).		
61	Прыжок в длину с места (приземление).		
62	Прыжок в длину с места на результат.		
63	Бег с ускорением 30м.		
64	Бег с ускорением 30м. на результат.		
65	Высокий старт 60м.		
66	Высокий старт 60м на результат.		
67	Метание мяча на дальность(замах),(выброс снаряда).		
68	Метание мяча на дальность на результат.		

