

Краснодарский край, муниципальное образование Мостовский район, поселок Псебай,

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 4 имени Ивана Наумовича Нестерова
поселка Псебай муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ гимназии №4 имени И.Н. Нестерова
поселка Псебай
от 30.08.2021 года протокол №1
Председатель Рой И.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **физической культуре**

Уровень образования (класс) **основное общее (6-8 классы)**

Количество часов **204**

Учитель **Гришина Галина Анатольевна, учитель физической культуры**

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования

с учетом Примерной рабочей программы «Физическая культура», М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы, - М.: «Просвещение», 2021 г.

с учетом УМК В.И. Ляха, М.Я. Виленского и др. – М.: «Просвещение», 2019 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты

1. *Гражданское воспитание:*

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2. *Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:*

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3. *Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:*

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;
- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание):

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания):

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. *Экологическое воспитание:*

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

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

- раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия гольфа;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия при игре в гольф.

2. Содержание учебного предмета, курса

Основы знаний (18 ч)

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного Олимпийского движения. Олимпийские чемпионы. Наши соотечественники.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физической) деятельности (в процессе урока).
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Прикладно-ориентированные упражнения.

Физическое совершенствование (186ч)

Лёгкая атлетика (63ч). В рамках подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Беговые упражнения:

История лёгкой атлетики. Эстафеты, старты из различных исходных положений.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.
Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.
Бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения:

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.

Броски:

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Метание малого мяча:

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.

Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 метров.

Метание в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров.

Кроссовая подготовка (45 ч). В рамках подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Кросс до 15 минут.

Бег с препятствиями на местности.

Минутный бег, эстафеты.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.

Бег на 1000 метров.

Гимнастика с основами акробатики (42 ч).

Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Акробатические упражнения: История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Кувырок назад, кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Акробатические упражнения с использованием гимнастических снарядов. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Прыжки через короткую скакалку.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне и козле. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

Упражнения с партнёром. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий.

Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание.

Поднимание прямых ног в висе (мальчики). Смешанные висы. Подтягивание из вися лёжа.

Лазание по канату, по гимнастической лестнице.

Волейбол (9 ч).

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченных площадках.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минут.

Баскетбол (9 ч).

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

Нападение быстрым пррывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Гандбол (9ч).

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Футбол (9ч).

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым пррывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств. Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки;
- упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса;
- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- упражнения, вырабатывающие правильную осанку;

- упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);
- корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей;
- стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания (выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

3. Тематическое планирование

Учебным планом гимназии определено 2 часа в неделю для изучения предмета «Физическая культура» в 6а, 7а, 8а классах, а в авторском тематическом планировании – 3 часа. Перераспределение часов указано в таблице:

№	Виды программного материала	Количество часов							
		Примерная или авторская программа				Рабочая программа			
		всего	классы			всего	классы		
			6	7	8		6	7	8
1.	Базовая часть	225	75	75	75	204	68	68	68

1.1	Знания о физической культуре		В процессе урока				18	6	6	6
1.2	Способы двигательной деятельности		В процессе урока				В процессе урока			
1.3	Физическое совершенствование		306	102	102	102	186	62	62	62
	Спортивные игры	Волейбол	18	6	6	6	9	3	3	3
		Гандбол	9	3	3	3	9	3	3	3
		Баскетбол	18	6	6	6	9	3	3	3
		Футбол	9	3	3	3	9	3	3	3
	Гимнастика с основами акробатики		54	18	18	18	42	14	14	14
	Лёгкая атлетика		63	21	21	21	63	21	21	21
	Лыжная (кроссовая) подготовка		54	18	18	18	45	15	15	15
2.	Вариативная часть		81	27	27	27	-	-	-	-
	Итого		306	102	102	102	204	68	68	68

В разделе «Общая физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка» в связи с климатическими условиями (бесснежные зимы) материально-технической оснащенности школы (отсутствие бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку, плавание на спортивные игры.

Из раздела «Гимнастика с основами акробатики» 4 часа и из раздела «Легкая атлетика» 2 часа использованы на раздел «Основы теоретических знаний» в связи с рекомендациями преподавания физической культуры в 2021-2022 учебном году.

В программу 6 и 7 класса интегрирован курс **ОБЖ**, темы:

6 класс:

1. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.
2. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия при их возникновении.
3. Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения.

7 класс:

1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
2. Вредные привычки и их профилактика.
3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и действия при их возникновении.

Тематическое распределение часов представлено в таблице:

Разделы	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	18	История и современное развитие физической культуры –	10	Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	1,2,3
		Современное представление о физической культуре (основные понятия)	4	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических	2,6,8

				упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.	
		Физическая культура человека	4	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	3,5,6,8
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе урока	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	3,5,6,7
		Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать	2,3,5,6
Физическое совершенствование	186	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	2,3,5,6
		Спортивно-оздоровительная деятельность	178	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для	3,4,6,8

				развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые	
--	--	--	--	---	--

				упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать	
--	--	--	--	---	--

				основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма на занятиях.	
--	--	--	--	--	--

В 6,7,8 классе программный материал, основные виды деятельности обучающихся и основные направления воспитательной деятельности в каждом разделе остаются неизменными, повышается лишь сложность выполнения нормативов.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей физической
культуры и ОБЖ
МБОУ гимназии №4 имени И.Н.Нестерова
поселка Псебай

от _____ 20__ года №__
_____ Гришина Г.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

_____ Мартынчук С.А.

_____ 20__ года

