

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №1

Рассмотрено
на заседании методического
объединения, протокол
№ 1 от 30.08. 2021 г.



Утверждено
Директор МБОУ ВСОШ №1
В.В.Вереницына
Приказ № 919 § 9
« 30 » 08 2021г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса**

Составлена
в соответствии с программой
для общеобразовательных учреждений
«Физическая культура», 8-9 класс
Автор: В.Я.Лях
Составила: учитель
Очирова В.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012. №273-ФЗ (ред. От 02.05.2015 «Об образовании в РФ» (с измен. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015.)

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования, Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016 №08-334;

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04 2015 № 1\15.)

-Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.10 №1897

- Приказ минобрнауки РФ от 31.12.2015 №1577

- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». 8-9 классы;

- Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы.» -М.: Просвещение, 2018.

Программа составлена по учебнику: В. И. Лях «Физическая культура» для учащихся 8– 9 классов, -3-е изд.- Москва: Просвещение, 2018г. -256с..

.учебниками (включенными в Федеральный перечень)

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

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

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

Задачи:

• Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• Обучение основам базовых видов двигательных действий;

• Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

• Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;

• Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На основании п.2 ст.16 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Основными элементами реализации ДОТ и ЭО являются: образовательные онлайн-платформы: Учи.ру., РЭШ; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видео конференции; вебинары; ZOOM-общение; e-mail; электронный журнал; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ и ЭО используются следующие организационные формы учебной деятельности: онлайн-лекции, консультации, практические занятия, самостоятельные и контрольные работы, тесты, сочинения, научно-исследовательские работы.

Программа по физической культуре рассчитана на 102 ч., из расчета 3 ч в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

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

- – реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион,), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- – реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- – соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- – расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Национально-региональный компонент: Национальные республики и округа Российской Федерации в своих концепциях образования предусматривают обучение и воспитание учащихся с учетом менталитета своего народа. Формирование школы XXI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. Включение национально-регионального компонента в программы учебных предметов предполагает использование на уроках физической культуры традиционного двигательного материала бурят, что играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении

подростающего поколения. НРК в программе представлен беседами о выдающихся спортсменах Республики Бурятия, о национальных видах спорта как национальная борьба, стрельба из лука, конные скачки и др., национальными подвижными играми как лапта, городки, чижик и другими.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (В процессе проведения уроков.)

Олимпийское движение в России. Олимпийское движение в России и СССР. Основные этапы развития. Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр, эмблемы федерации России и СССР, спортсмены, внесшие существенный вклад в развитие федерации. Выдающиеся спортсмены СССР и России и их спортивные достижения.

Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.

Национально-региональный компонент: Чемпионы Бурятии.

Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями (В процессе проведения уроков).

Организация досуга средствами физической культуры. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Оценка техники движений. Оценка техники движений способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Ведение дневника самонаблюдения. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Физическое совершенствование (102ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и

руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки в длину с места, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с ноги на ногу, или многоскоки, прыжки в длину с разбега.

Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий. *Подъёмы, спуски, повороты, торможение*: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения. Развитие физических качеств

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий

удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Национально-региональный компонент. Расширение двигательного аппарата за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма с учетом национальных игр Республики Бурятия. Беседы о выдающихся спортсменах Республики Бурятия, о национальных видах спорта как национальная борьба, стрельба из лука, конные скачки и др., национальные подвижные игры как лапта, городки и др.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы:**

Целевой приоритет на уровне ООО: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживанию отношений с коллегами по работе в будущем и созданию благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10. к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

№	Название раздела	Количество часов	Формируемые социально значимые, ценностные отношения (№)
1.	Знания о физической культуре.	В процессе проведения уроков.	2,3,6,8
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	В процессе проведения уроков	2,3,6,8

3.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	102ч.	2,3,6,8
	Всего: 102ч.		

Календарно-тематическое планирование

№	Тема уроков	Кол. часов	Дата проведения
1	Олимпийское движение в России (СССР). Техника безопасности	1	
2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	1	
3	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1	
4	Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели	1	
5	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	1	
6	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	1	
7	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	1	
8	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	1	
9	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	1	
10	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1	
11	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров	1	
12	Бег 60 метров на результат	1	
13	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	
14	Обучение: с 7-9 шагов разбега	1	
15	Закрепление: с 9-11 шагов разбега	1	
16	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	1	
17	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	
18	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	
19	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	1	
20	Бег 1000 метров с фиксированием результата	1	
21	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	1	
22	Двусторонняя игра в футбол	1	
23	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	
24	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	
25	Освоение ловли и передачи мяча	1	
26	Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1	
27	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	
28	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	
29	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1	
30	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в	1	

	движении		
31	Броски мяча двумя	1	
32	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1	
33	Броски мяча в корзину	1	
34	Вырывание, выбивание мяча	1	
35	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	
36	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	
37	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	1	
38	Ведение мяча, отбор мяча	1	
39	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	
40	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	1	
41	Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельностью	1	
42	Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения	1	
43	Ведение дневника. Самонаблюдение и самоконтроль	1	
44	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
45	Упражнения для коррекции фигуры	1	
46	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
47	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря. Акробатические упражнения и комбинации	1	
49	Опорные прыжки	1	
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря. Беговые упражнения	1	
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря Передвижение на лыжах.	1	
52	Освоение техники попеременного двушажного хода	1	
53	Освоение техники одновременного одношажного хода и техники подъема в гору скользящим шагом.	1	
54	Освоение техники одновременного одношажного хода и техники подъема в гору скользящим шагом.	1	
55	Освоение техники одновременного одношажного хода и техники подъема в гору скользящим шагом.	1	
56	Передвижение на лыжах. Спуски и подъёмы на лыжах	1	
57	Освоение техники спусков.	1	
58	Передвижение на лыжах	1	
59	Освоение техники торможения и техники поворота упором.	1	
60	Освоение техники одновременного одношажного хода и техники подъема в гору скользящим шагом.	1	
61	Освоение техники торможения и техники поворота упором.	1	
62	Освоение техники поворота махом.	1	

63	Освоение техники изученных ходов при прохождении дистанции. Освоение техники поворота махом. Освоение с техникой преодолением бугров и впадин при спуске с горы.	1	
64	Освоение техники изученных ходов при прохождении дистанции. Освоение техники повороту махом.	1	
65	Освоение с техникой преодолением бугров и впадин при спуске с горы. Контрольный норматив 3 км.	1	
66- 67- 68- 69- 70	Передвижение на лыжах	5	
71	Торможение и повороты	1	
72- 73- 74- 75	Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения. Развитие физических качеств	4	
76	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола	1	
77	Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
78- 79	Приём и передача мяча	2	
80- 81	Нижняя боковая подача	2	
82- 83	Верхняя прямая передача	2	
84- 85	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	2	
86	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
87	Повороты на месте без мяча и с мячом	1	
88	Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.	1	
89	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	
90- 91- 92- 93- 94	Игра в баскетбол по правилам	5	
95	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Ведение мяча с ускорением	1	
96	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу	1	
97	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
98- 99	Игра в футбол по правилам	2	
100	Общефизическая подготовка	1	
101- 102	Тесты для контроля физических качеств	2	

