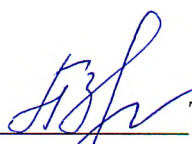


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14 им Дроботовой Л.И.»

Согласовано

Заместитель директора по ВР



Т.Ю. Земляченко
«20» 05 2022г

Утверждаю

Директор МОУ СОШ №14

им Дроботовой Л.И.



Е.М. Сетова
«26» 05 2022г



Рабочая программа

Направление спортивно-оздоровительное

На 2022-2023 учебный год

Программа разработана:

Учитель физической культуры

Корниенко Юрий Дмитриевич

Срок реализации: 1 год

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14 им Дроботовой Л.И.»

Согласовано

Заместитель директора по ВР

_____ Т.Ю. Земляченко

« » _____ 2022г

Утверждаю

Директор МОУ СОШ №14

им Дроботовой Л.И.

_____ Е.М. Сетова

« » _____ 2022г

Рабочая программа

Направление спортивно-оздоровительное

На 2022-2023 учебный год

Программа разработана:

Учитель физической культуры

Корниенко Юрий Дмитриевич

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета/курса «физическая культура» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт *основного общего образования*, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373(редакция 17.12.2010 №1897)
3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Минпросвещения к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (приказ Минпросвещения от 28.12.2018 №345)
4. Концепция преподавания предметной области/учебного предмета «физическая культура»
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 (п.10, редакция 27.04.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
6. [Письмо Рособнадзора от 04.08.2017 № 05–375](#) «О направлении .Методических рекомендаций по организации и проведению органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими переданные полномочия Российской Федерации в сфере образования, проверок организаций, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, в рамках федерального государственного надзора в сфере образования»
7. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
8. Программа В.И. Ляха. А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8х классов» (Просвещение, 2012).
9. Основная образовательная программа *основного общего образования* МОУ СОШ №14 им Дроботовой Л.И
10. Учебный план МОУ СОШ №14 им Дроботовой Л.И

Направленность программы

Программа спортивно-оздоровительной направленности. У детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки необходимые для игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол, усвоение навыков гимнастики и легкой атлетики что способствует личностному развитию ребенка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению и адаптации к жизни в обществе.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность общеразвивающей программы заключается в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Отличительные особенности программы

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирована на приобщение каждого ребенка к здоровому образу жизни, применению полученных знаний, умений и навыков, полученных на занятиях в повседневной деятельности.

Новизна образовательной программы

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта. Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-18 лет, имеющих огромное желание к занятиям. Группы формируются разновозрастные с учётом физических, физиологических возможностей. Дети в группы проходят без специального отбора и подготовки. Единственное условие – медицинская справка о допуске занимающегося к занятиям спортом.

Средний школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей в возрасте от 10 до 18 лет происходит интенсивный рост темпа движений, точность движения развита слабо.

В среднем школьном возрасте хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные к координационные движения при обучении техники и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте.

Детский организм обладает вполне сформированный физиологическими механизмами адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма во время тренировок.

К занятием допускаются дети, имеющие разрешения врача. Вид детской группы – профильный, состав постоянный. На первоначальном этапе занимающиеся должны обладать простыми техническими приёмами и освоить арсенал двигательных навыков, улучшить свою общую физическую подготовку. Отслеживание и оценивания результатов осуществляется путем проведения специального тестирования, участие в соревнованиях.

Дети этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что средний школьный возраст является

наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Данный период характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлено такими особенностями как доверчивость, высокая познавательная активность, ориентация на мнение взрослого.

Именно в этот период особенно интенсивно формируются моральные качества ребенка, волевые усилия, личностная рефлексия. Средний школьный возраст – это период впитывания, накопления знаний, период преимущественного усвоения.

Целью реализации основной образовательной программы *основного общего образования* по учебному предмету/курсу «физическая культура» является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями ФГОС *основного общего образования* и основной образовательной программы *основного общего образования*.

Основная цель учебного предмета/курса «физическая культура» – 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.

Задачи учебного предмета/курса «физическая культура»:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета/курса

ФГОС *основного общего образования* устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета/курса: личностным, метапредметным и предметным

1. Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

2. Метапредметные результаты

<i>Регулятивные УУД:</i>	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
	умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
<i>Познавательные УУД:</i>	умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
	умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные

	<p>возможности её решения;</p> <p>владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>
<p><i>Коммуникативные</i> <i>УУД:</i> -</p>	<p>умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;</p> <p>формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий ;</p>

2. Предметные результаты

8 кл	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках, метании;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой и вредных привычек;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него</p>
---------	--

	оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
--	--

Учебное и учебно-методическое обеспечение:

В.И.Лях	Физическая культура.8-9 классы	Просвещение,2019
----------------	---------------------------------------	-------------------------

Учебно-методические пособия для учителя

В.И.Лях	Физическая культура. Методические рекомендации.8-9 классы	Просвещение,2014
В.И.Лях	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы	Просвещение,2014

РАЗДЕЛ 2. Содержание учебного предмета/курса

№ п/п	Название темы(раздела)	Количество часов, отводимых на изучение	Количество оценочных процедур		
			<i>Контрольные работы</i>	<i>Лабораторные работы</i>	<i>Контрольные упражнения и нормативы</i>
<i>8 класс</i>					
1	Легкая атлетика	20			14
2	Спортивные игры(волейбол)	20			
3	Спортивные игры (баскетбол)	20			

4	Гимнастика	11			5
5	Спортивные игры (Мини- футбол)	34			3
6	Итого	105			22

Класс: 8А; 8Б; 8В; 8Г

Предмет: Физическая культура

Учитель: Корниенко Ю.Д

Часов		Название темы/урока
План	Дата	
10		Лёгкая атлетика
		Инструктаж по Т.Б на уроках л/атлетики. Обучение технике спринтерского бега
		Обучение низкому, высокому старту. Бег с ускорением
		Обучение прыжкам в длину с 7-9 шагов. Сдача контрольного норматива- челночный бег 3*10м; бег из30м, 60м
		Основы ОФК. Шестиминутный бег.
		Основы ОФК. Сдача контрольного норматива бег 100м.
		Прыжки в высоту. Сдача контрольного норматива бег 1000м.
		Обучение метанию мяча в цель (с места) и на дальность(4-5 беговых шагов).
		Обучение метанию мяча в цель и на дальность. Сдача контрольного норматива- подтягивание в висе(стоя)
		Обучение эстафетному бегу. Сдача контрольного норматива-метание теннисного мяча на дальность.
		Основы ОФК. Обучение разновидностям эстафетного бега.
14		Спортивные игры (мини-футбол)
		Техника безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях мини-футболом.

	Вводное занятие. Правила игры в футбол
	Удары по мячу. Обучение ударам по мячу.
	Удары по мячу. Отработка удара по мячу внутренней стороной стопы
	Удары по мячу. Отработка удара по мячу внешней стороной стопы.
	Удары по мячу. Отработка удара по мячу серединой, внутренней и внешней частями, подъемы.
	Ведение мяча. Техника ведения мяча по прямой, по кругу
	Передачи мяча. Передачи мяча низом и верхом.
	Удары по мячу. Отработка удара по мячу носком и пяткой
	Ведение мяча. Ведение мяча, изменяя скорость; с обводкой партнеров
	Ведение мяча. Техника ведения мяча по коридору; ведение, изменяя направление
	Передачи мяча. Диагональные, поперечные передачи мяча.
	Ведение мяча. Ведение мяча внутренней стороной стопы.
	Передачи мяча. Техника жонглирование мяча ногой, головой, в парах и в тройках
10	Спортивные игры(волейбол)
	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
	Основы спортивной деятельности. Обучение передачам мяча сверху двумя руками на месте.
	Обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте.
	Обучение передачам мяча над собой и через сетку
	Основы спортивной деятельности. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол
	Обучение нижней прямой подаче
	Обучение нижней прямой подаче
	Обучение технике прямого нападающего удара
	Комбинации из изученных элементов (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам
10	Спортивные игры (баскетбол)

	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр. Техника стоек, перемещений, остановок и поворотов.
	Основы спортивной деятельности. Техника ловли и передачи мяча
	Техника ведения мяча
	Основы спортивной деятельности. Комбинации элементов(ловля,ведение,передача)
	Техника бросков мяча . Броски в прыжке
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.
	Закрепление техники бросков мяча. Броски в прыжке
	Техника вырывания, выбивания, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
	Обучение взаимодействию двух, трех игроков "Отдай и откройся" .Комбинации из освоенных элементов(ведение,передача,бросок)
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.
11	Гимнастика
	Инструктаж по Т.Б и страховка во время занятий гимнастикой.
	Обучение организационным командам, приемам, перестроениям.
	Обучение общеразвивающим упражнениям с предметами и без.
	Освоение акробатических упражнений.
	Освоение акробатических упражнений. Сдача контрольного норматива-поднимание туловища за 30сек.
	Освоение акробатических упражнений. Сдача контрольного норматива-гибкость из положения сидя
	Профилактика плоскостопия .Освоение акробатических упражнений. Сдача контрольного норматива-поднимание туловища за 60сек.
	Освоение акробатических упражнений. Обучение опорным прыжкам. Сдача контрольного норматива-гибкость из положения стоя.
	Освоение акробатических упражнений. Обучение опорным прыжкам(высота 110-115 см).
	Совершенствование координационных и силовых способностей. Сдача контрольного норматива прыжки через скакалку за 60 сек.
	Совершенствование координационных и силовых способностей

10	Спортивные игры (баскетбол)
	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр. Техника стоек, перемещений, остановок и поворотов.
	Закрепление техники ведения мяча
	Комбинации из освоенных элементов.Игра по упрощенным правилам баскетбола.
	Обучение броскам мяча одной и двумя руками с места и после ведения
	Обучение броскам мяча одной и двумя руками с места и после ведения
	Комбинации из освоенных элементов.Игра по упрощенным правилам баскетбола.
	Обучение вырыванию,выбиванию,перехвату мяча.Игра по упрощенным правилам
	Обучение взаимодействию двух,трех игроков"Отдай и откройся".
	Комбинации из освоенных элементов.Игра по упрощенным правилам баскетбола.
	Обучение взаимодействию двух,трех игроков"Отдай и откройся".
10	Спортивные игры(волейбол)
	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр.Обучение стойкам , перемещениям,остановкам.
	Обучение стойкам , перемещениям,остановкам.
	Обучение передачам мяча сверху,снизу двумя руками на месте.
	Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.
	Обучение нижней прямой подаче
	Обучение нападающему удару
	Комбинации из изученных элементов(прием,передача,удар).
	Обучение нападающему удару после подбрасывания мяча партнером
	Комбинации из изученных элементов(прием,передача,удар).
	Обучение нападающему удару после подбрасывания мяча партнером
10	Лёгкая атлетика
	Инструктаж по Т.Б на уроках л/атлетики.Повторить низкий, высокий старт.Бег с ускорением
	Обучение метанию мяча в цель и на дальность.Сдача контрольного норматива-подтягивание в висе(стоя)

	Обучение метанию мяча в цель (с места)и на дальность(4-5 беговых шагов).
	Обучение разновидностям эстафетного бега.Сдача контрольного норматива бег1500 метров.
	Обучение низкому, высокому старту.Бег с ускорением
	Обучение прыжкам в длину с 7-9 шагов.Сдача контрольного норматива бег 30м,60м, 100м.
	Обучение прыжкам в длину с 7-9 шагов.Сдача контрольного норматива- челночный бег 3*10м.
	Обучение технике длительного бега.Бег в равномерном темпе.
	Обучение эстафетному бегу. Сдача контрольного норматива бег 1000м.
	Обучение эстафетному бегу.
20	Спортивные игры (мини-футбол)
	Техника безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях мини-футболом
	Тактические комбинации. Открывание вперед, в сторону, назад
	Ведение мяча. Ведение мяча внешней стороной стопы
	Передачи мяча. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы.
	Тактические комбинации. Закрывание и опека соперника.
	Тактические комбинации. Грамотное расположение игрока по отношению к сопернику и своим воротам.
	Ведение мяча. Ведение и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, под подошву.
	Передачи мяча. Продольные передачи, передачи на ход партнеру
	Тактические комбинации. Комбинации в игровых эпизодах: треугольник, «стенка».
	Удары по мячу. Удары по воротам после ведения.
	Ведение мяча. Ведение мяча под подошвой.
	Передачи мяча. Передачи мяча в движении.
	Тактические комбинации. Отработка стандартных положений: «угловых».
	Тактические комбинации. Отработка стандартных положений: «аутов».
	Передачи мяча. Передачи мяча в тройках.

		Ведение мяча. Ведение мяча под подошвой.
		Удары по мячу. Удары с лёта
		Контрольные испытания. Контрольные тесты: Остановка и передача мяча.
		Контрольные испытания. Контрольные тесты: Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек.
		Контрольные испытания. Контрольные тесты: Удар в цель по неподвижному мячу.