

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации города Братска
МБОУ г. Братска "СОШ № 18"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей физической
культуры и ОБЖ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора

Силантьева Ю.В.
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Кузнецова Т.Н.
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Солодовник А.А.
Приказ №300
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2311743)

курса внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово»

для обучающихся 5 – 8 классов

г. Братск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово» для 5 - 8 классов составлена на основе на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами курса внеурочной деятельности, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам курса, определяет распределение его по классам (годам изучения), даёт е распределение учебных часов по тематическим разделам курса и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, с учетом Инструкции по формированию специальной медицинской группы школьников, организации и проведению в ней уроков физической культуры, утвержденной приказом начальника Департамента образования от 17 ноября 2015 года № 720.

Настоящая программа составлена для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Целью освоения курса является 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.

Задачами курса являются:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительно – коррекционные задачи:

Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;

Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;

Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;

Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся общеобразовательного учреждения в ходе ежегодной комплексной оценки состояния здоровья по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную.

Специальная медицинская группа разделяется на две подгруппы:

1) Подгруппа «А» - дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера и способные перейти в подготовительную группу после нескольких лет занятий физической культурой.

2) Подгруппа «В» - дети, имеющие органические необратимые изменения в состоянии органов и систем. Для них главной и вполне достижимой целью занятий физической культурой должен стать переход в подгруппу «А».

Занятия в специальной медицинской группе проводятся отдельно от основных уроков физической культуры.

Комплектование специальной медицинской группы:

1. Комплектование проводится на основе распределения учащихся по группам здоровья, которые создаются по данным медицинских обследований, спортивного анамнеза, анализа успеваемости и наблюдений, проведенных во время выполнения тестовых физических упражнений.

2. В соответствии с письмом Минздравсоцразвития РФ от 15.01.2008 г. № 206-ВС «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях» списки групп составляются школьным медицинским работником ежегодно (к концу учебного года) с учетом возраста, показателя физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Списки учащихся СМГ визируются школьным медицинским работником и печатью детского лечебного учреждения.

3. Завизированные списки учащихся утверждаются приказом руководителя образовательного учреждения.

4. Наполняемость СМГ составляет не более 15 человек.

5. В состав СМГ входят учащиеся разных возрастов.

6. Занятия физической культурой для детей СМГ являются обязательными и включаются в объем недельной учебной нагрузки учащегося.

7. Периодичность занятий 3 раза в неделю по 30 минут.

8. Занятия СМГ проводятся в специально оборудованном для этого помещении из расчета 4 кв.м. на человека (кабинет ЛФК).

9. Учащиеся СМГ не сдают нормативы и не участвуют в спортивных соревнованиях.

Особенности нагрузки в СМГ:

1. Для учащихся подгруппы «А» нагрузки постоянно возрастают по интенсивности и объему согласно адаптационным функциональным возможностям организма. Двигательные нагрузки проводятся при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в начале четверти и доводится до 140 – 150 ударов в минуту в основной части урока к концу четверти.

2. Учащиеся подгруппы «В» выполняют физические упражнения при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в течение всего учебного года.

Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся СМГ делится на два периода – подготовительный и основной:

1. Подготовительный период (сентябрь – декабрь):

Цель:

- овладение навыками правильного дыхания,
- освоение техники простейших упражнений,
- постепенное развитие адаптации организма к физическим нагрузкам за счет умеренного воздействия с помощью физических упражнений на все органы и системы.

Задачи:

- постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, весь организм школьников к выполнению физической нагрузки,
- воспитать у учащихся потребность систематических занятий физическими упражнениями,
- научить быстро находить и правильно считать пульс,

- обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры).

В первые 6 – 8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями. При их подборе учитываются характер заболевания, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося.

В течение первой четверти половина всех упражнений выполняется в медленном темпе из исходного положения «лежа» и «сидя». За это время изучаются особенности каждого школьника, его физическая подготовленность, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку.

2. Основной период (январь – май):

Цель:

- восстановление нарушенных функций,
- повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма,
- обучение новым двигательным навыкам и их совершенствование за счет более интенсивных тренировок организма.

Задачи:

- освоение основных движений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ,
- повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

Длительность основного периода зависит от приспособленности организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния его здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все виды общеразвивающих упражнений, виды легкой атлетики, элементы художественной и спортивной гимнастики, танцевальные шаги, упражнения в равновесии, подвижные игры и элементы спортивных игр.

Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Делается акцент на положительные эмоции.

Для регуляции дозировки физической нагрузки на занятиях используются следующие характеристики:

- 1) Темп движения, т.е. количество движений в единицу времени;
- 2) Амплитуда движений;
- 3) Время, затрачиваемое на выполнение упражнений и отдых между ними;
- 4) Степень мышечного напряжения;
- 5) Исходные положения при выполнении упражнений;
- 6) Подбор физических упражнений путем их усложнения, включая упражнения с отягощением;
- 7) Эмоциональный фактор.

Для контроля физической нагрузки применяются методы хронометража и пульсометрии. Пульсометрия позволяет оценить правильность распределения нагрузки на уроке и адекватность ее функциональным возможностям занимающихся.

Организация урока в СМГ:

- 1) Построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее подготовленные,
- 2) Определение у школьников перед каждым уроком ЧСС,
- 3) При проведении эстафеты более подготовленные дети начинают и заканчивают эстафету, при необходимости выполнив задание дважды,
- 4) При проведении игр слабо подготовленные дети заменяются каждые две минуты,

5) В первой четверти 5 – 7 минут основной части урока уделяются выполнению индивидуальных упражнений, подбираемые учителем в зависимости от диагноза ребенка.

Обязательные требования к уроку:

1) Обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;

2) Достижение динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

3) Формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Освоение программы по физической культуре в СМГ подлежит текущему оцениванию и итоговой аттестации.

В соответствии с письмом Минобразования РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» при выставлении текущей отметки учащемуся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию и стимулировала на дальнейшие занятия физической культурой. Текущая отметка успеваемости учащегося СМГ выставляется по пятибалльной шкале.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся СМГ выставляется с учетом:

1. Теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность),

2. Стойкой мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями и динамики их физической возможности,

3. Регулярности посещения занятий, старательности выполнения заданий учителя, овладение доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующих гимнастик, необходимыми знаниями в области физической культуры; в этом случае выставляется положительная отметка.

Итоговая отметка по физической культуре в обязательном порядке выставляется в аттестаты об основном общем и среднем образовании всем учащимся, независимо от медицинской группы.

Рабочая программа для учащихся 1 – 4 классов специальной медицинской группы составлена в соответствии с Программой для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений Авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2008.

Рабочая программа составлена с учётом заболеваемости обучающихся. В приложении представлены методические рекомендации по ведению урока, заболеваниям учащихся.

Общее число часов для изучения курса – 272 часа: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5-й класс

Основы знаний	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие школьников, отнесенных к СМГ. Режим питания.
ОФП	<ol style="list-style-type: none">1. Дыхательная гимнастика.2. Упражнения на развитие подвижности в суставах (тренировка органов равновесия, общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление мышц, общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные упражнения).3. Развитие ловкости и координации движений (упражнения с большими мячами - фитболами).4. Развитие быстроты движений, выносливости, гибкости (бег в сочетании с ходьбой, метание мяча, подвижные игры).5. Развитие точности движений, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами – 1 кг, подвижные игры).
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Гимнастика (строевые упражнения; размыкание, перестроение из шеренги; полоса препятствий; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; танцевальные упражнения; упражнения на удержание равновесия).2. Легкая атлетика (прыжки в длину с 3-5 шагов, прыжки в высоту, метание).3. Спортивные и подвижные игры.4. Лыжная подготовка.

6-й класс

Основы знаний	Гигиена физических упражнений. Гигиена сна и питания. Закаливание.
ОФП	<ol style="list-style-type: none">1. Дыхательная гимнастика.2. Развитие подвижности в суставах (общеразвивающие упражнения).3. Развитие ловкости и координации движений (челночный бег, бег, метание, жонглирование мячом).4. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки, прыжки через скакалку, метание в цель и на дальность).5. Развитие выносливости (бег в сочетании с ходьбой на длинной дистанции, полоса препятствий).
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Гимнастика (строевые упражнения; упражнения на расслабление мышц; упражнения с набивным мячом 1 кг.; упражнения с гимнастической палкой; танцевальные упражнения; лазание; упражнения на удержание равновесия; упражнения в висах, упорах).2. Легкая атлетика (бег в сочетании с ходьбой: 15-20 сек бега + 30 сек. ходьбы; опорные; прыжки в длину, высоту; метание малого мяча).3. Подвижные игры, эстафеты.
Требования к учащимся	<ol style="list-style-type: none">1. Уметь правильно использовать естественные факторы природы.2. Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.3. Уметь выполнять упражнения на равновесие.4. Уметь прыгать в длину с трех шагов.5. Уметь метать мяч.6. Уметь выполнять повороты на месте.

7-й класс

Основы знаний	Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Правила самоконтроля.
ОФП	<ol style="list-style-type: none">1. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.2. Упражнения на развитие подвижности суставов (общеразвивающие

	<p>упражнения; упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения).</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения с набивным мячом 1 кг.).</p> <p>4. Гимнастика (упражнения с гимнастической палкой; упражнения с резиновым мячом).</p> <p>5. Танцевальные упражнения, упражнения в висах, упорах.</p> <p>6. Легкая атлетика (бег, ходьба, прыжки).</p> <p>7. Спортивные и подвижные игры.</p>
Требования к учащимся	<p>1. Уметь вести дневник самоконтроля.</p> <p>2. Уметь составлять и выполнять индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>3. Уметь выполнять упражнения на равновесие.</p> <p>4. Уметь прыгать в длину с трех шагов.</p> <p>5. Уметь попадать в цель.</p>

8-й класс

Основы знаний	<p>Значение регулярных занятий физической культурой и рационального двигательного режима для укрепления здоровья. Влияние занятий лечебной гимнастикой на организм человека. Правила составления комплекса утренней гимнастики.</p>
ОФП	<p>1. Упражнения на развитие подвижности суставов, силовыообщеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; с мячом, на гимнастической стенке, со скамейкой; подвижные игры, эстафеты; упражнения на удержание равновесия.</p> <p>2. Упражнения на развитие быстроты и точности движений (ловля мяча, броски, игры с мячом).</p>
Специальная физическая подготовка	<p>1. Гимнастика (строевые упражнения в движении;; упражнения с мячом; упражнения у гимнастической стенки, на скамейке; танцевальные упражнения; упражнения на удержание равновесия; полоса препятствий).</p> <p>2. Легкая атлетика (бег с изменением скорости и направления движений по сигналам; прыжки в длину, высоту).</p>
Требования к учащимся	<p>1. Уметь составлять и выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Уметь выполнять строевые упражнения.</p> <p>3. Уметь прыгать в длину с 5-7 шагов.</p> <p>4. Уметь прыгать в высоту.</p> <p>5. Уметь метать мяч по движущейся цели.</p> <p>6. Уметь ловить и передавать мяч.</p> <p>7. Знать правила одной из спортивных игр.</p>

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА «ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО»**

Личностные УУД:

5 класс
<i>Самопознание</i>
Изменение установок
Возникновение и развитие самосознания
Внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых
Умение ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»
Уважение к своему народу, развитие толерантности
Освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута
Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей гражданина России
Выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться
Рефлексия общих способов действий и возможностей их переноса в различные учебно-предметные области, качественно преобразовывать учебные действия моделирования, контролировать и оценивать переход от самостоятельной постановки новых учебных задач к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности
6 класс
<i>Самовоспитание</i>
Происходит открытие своего Я»
Духовный рост
Создание историко-географического образа, включающего представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества
Формирование образа социально-политического устройства России, представления о ее государственной организации, символике, знание государственных праздников
Уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству
Гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну
Участие в школьном самоуправлении в пределах возраста (дежурство в классе и в школе, участие в детских общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях)
Формирование научного типа мышления, который ориентирует подростка на общекультурные образцы, нормы, эталоны и закономерности взаимодействия с окружающим миром
Чрезмерное стремление к лидерству
Идентифицируют себя с идеальными героями (кумирами)

7 класс
<i>Самоутверждение</i>
Знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России; эмоциональное положительное принятие своей этнической идентичности
Уважение личности, ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им
Уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья своего и других людей, оптимизм в восприятии мира
Умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения, конструктивное разрешение конфликтов
Развитие рефлексивного самосознания

8 класс
<i>Самоопределение</i>
Максимализм
Происходит поиск себя, новой целостности, взрослой идентичности
Освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия
Экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях, знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в чрезвычайных ситуациях
Сформированность позитивной моральной самооценки и моральных чувств – чувства гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда при их нарушении
Устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива
Участие в общественной жизни на уровне школы и социума
Готовность и способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования, проектирование индивидуального учебного плана

Регулятивные УУД:

5 класс

постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести)
использовать справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы
умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале

6 класс

принятие и самостоятельная постановка новых учебных задач (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения)
умение планировать пути достижения намеченных целей; умение адекватно оценить степень объективной и субъективной трудности выполнения учебной задачи

умение обнаружить отклонение от эталонного образца и внести соответствующие коррективы в процесс выполнения учебной задачи; принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров

7 класс

формирование навыков целеполагания, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную

формирование действий планирования деятельности во времени и регуляция темпа его выполнения на основе овладения приемами управления временем (тайм-менеджмент)

адекватная оценка собственных возможностей в отношении решения поставленной задачи

8 класс

умение анализировать причины проблем и неудач в выполнении деятельности и находить рациональные способы их устранения

формирование рефлексивной самооценки своих возможностей управления

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия

Познавательные УУД:

5 класс

ориентироваться в учебных источниках; самостоятельно выделять и формулировать цель; отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников

анализировать, сравнивать, структурировать различные объекты, явления и факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений

уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде; строить речевое высказывание в устной и письменной форме; проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя

6 класс

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определения понятиям, устанавливать причинно-следственные связи

выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности

овладеть навыками смыслового чтения как способа осмысления цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации

7 класс

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; умение структурировать тексты, выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий

свободно ориентироваться и воспринимать тексты художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимать и адекватно оценивать язык средств массовой информации

умение адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста; составлять тексты различных жанров, соблюдая нормы построения текста (соответствие теме, жанру, стилю речи и др.)

8 класс

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; работать с метафорами – понимать переносной смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов
анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных); синтез как составление целого из частей, в том числе самостоятельно достраивая, восполняя недостающие компоненты
выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов, самостоятельно выбирая основания для указанных логических операций; обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с наименьшим объемом к понятию с большим объемом

Коммуникативные УУД:

5 класс

участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; оформлять свои мысли в устной и письменной речи
выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать и аргументировать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета
критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого; предвидеть последствия коллективных решений

6 класс

понимать возможности различных точек зрения, которые не совпадают с собственной; готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции)
определять цели и функции участников, способы их взаимодействия; планировать общие способы работы группы
обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого

7 класс

умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решение и делать выбор
способность брать на себя инициативу в организации совместного действия; готовность адекватно реагировать на нужды других, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности
использовать адекватные языковые средства для отражения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений

8 класс

устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации
вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими формами родного языка; умение аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов способом
способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию (познавательная инициативность); адекватное межличностное восприятие партнера

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;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы правильного выполнения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		47	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	Поле для свободного ввода

Итого по разделу	16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 – 8 классы классы (68 часов)

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний. Техника безопасности.	1
2	Основы знаний. Техника безопасности.	1
3	ОФП. «Дыхательная гимнастика»	1
4	ОФП. «Дыхательная гимнастика»	1
5	ОФП. «Дыхательная гимнастика»	1
6	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах.	1
7	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах.	1
8	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах.	1
9	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах.	1
10	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	1
11	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	1
12	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	1
13	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	1
14	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	1
15	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	1
16	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	1
17	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	1
18	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	1
19	ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	1
20	ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	1
21	ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	1
22	ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	1
23	ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	1
24	ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	1
25	ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	1

26	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
27	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
28	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
29	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
30	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
31	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
32	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
33	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
34	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
35	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
36	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
37	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
38	Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.	1
39	Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.	1
40	Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.	1
41	Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.	1
42	Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.	1
43	Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.	1
44	Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения.	1
45	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – повороты корпусом».	1
46	ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах	1
47	ОФП. Развитие ловкости и координации движений	1
48	ОФП. Развитие ловкости и координации движений	1
49	ОФП. Развитие ловкости и координации движений	1
50	ОФП. Развитие ловкости и координации движений	1

51	ОФП. Развитие ловкости и координации движений	1
52	ОФП. Развитие ловкости и координации движений	1
53	ОФП. Развитие ловкости и координации движений	1
54	Специальная физическая подготовка	1
55	Специальная физическая подготовка	1
56	Специальная физическая подготовка Корригирующая гимнастика	1
57	Специальная физическая подготовка	1
58	Специальная физическая подготовка Сдвижкова П. – ОРУ в щадящем режиме.	1
59	Специальная физическая подготовка	1
60	Специальная физическая подготовка	1
61	Специальная физическая подготовка	1
62	Специальная физическая подготовка	1
63	Специальная физическая подготовка	1
64	Специальная физическая подготовка	1
65	Специальная физическая подготовка	1
66	Специальная физическая подготовка	1
67	Специальная физическая подготовка	1
68	Специальная физическая подготовка	1

1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной	Ф

	школы. Москва «Просвещение» 2006.	
1.4.	Рабочая программа по физической культуре Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. <i>1-4 класс</i> » М.: «Просвещение», 2011г.	Д
1.5	Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2008."	
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М. издательская группа «ГЭОТАР-Медиа» 2014	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Гимнастические палки	К
5.3.	Мешки с песком	К
5.4.	Эспандеры	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	П

5.7.	Обручи	К
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(массажный)	К
5.9.	Гантели	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Гимнастические коврики	К
5.12.	Игрушки для укрепления мышц стоп	К
5.13.	Кегли	К
5.14.	Массажные камни	П
5.15.	Массажный тренажер	П
5.16.	Игрушки для проведения игр	К
5.17.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект