

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 58

Рабочая программа по курсу
физической культуры
(модуль «Спортивные игры»)
на 2022-2023 учебный год

Разработала программу Галкина А.О., Гучинский
Б.А., Быкодоров С.А.
учителя физической культуры
МАОУ СОШ №58

Калининград
2022 г.

1. Планируемые предметные результаты

Личностные результаты:

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Предметные результаты:

Ученик научится:

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим
- развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

2. Содержание программы

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Баскетбол

Терминология избранной игры. История возникновения и развития баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Передвижение, остановки, стойки в баскетболе. Ведение, передача, броски мяча. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением скорости, направления. Игра в баскетбол по основным правилам. Применение технических приемов в игре.

Волейбол

Терминология избранной игры. История возникновения и развития волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка

места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Передвижение, остановки, стойки в волейболе. Верхний и нижний прием мяча. Верхняя и нижняя подача мяча. Атакующие действия через сетку.

Игра в волейбол по основным правилам. Применение технических приемов в игре.

Футбол

Терминология избранной игры. История возникновения и развития футбола. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Передвижение, остановки, стойки в футболе. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары мяча по воротам внутренней стороной стопы. Игра в футбол по основным правилам. Применение технических приемов в игре.

3. Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (модуль «Спортивные игры»). История возникновения и развития баскетбола, волейбола, футбола Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	2
2	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места	2
3	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Бросок мяча в движении. Учебная игра	2
4	Совершенствование передачи мяча разными способами. Учебная игра	2
5	Совершенствование верхнего приема мяча, стойки волейболиста. Работа в парах.	2
6	Совершенствование нижнего приема мяча, стойки волейболиста. Работа в парах. Учебная игра.	2
7	Совершенствование верхнего приема мяча. Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1

8	Совершенствование ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.	1
9	Совершенствование передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра	1
10	Совершенствование удара мяча по воротам внутренней стороной стопы. Учебная игра	1
	Резервные часы	