

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.М.Вьюшкова с.
Андросовка муниципального района Красноармейский Самарской области*

Проверено

Зам. Директор по УВР

_____ /И.А.Карпова

(подпись)

«30» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Андросовка

_____ /М.Н.Никитина

(подпись)

«30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс)

Спортивный час

Класс 6-9

Количество часов по учебному плану: 68 ч. в год, 2 ч. в неделю

Рассмотрена на заседании МО учителей физической культуры

(название методического объединения)

Протокол №5 от «30» августа 2022 г.

Председатель МО В.Г.Добровидова

(ФИО)

(подпись)

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формировать самооценку и умение лично самоопределяться в игровой и соревновательной деятельности;
- Развивать активную личность, сочетающую в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Метапредметные результаты:

- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общие цели 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся научатся:

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание программы.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название правила соревнований в беге, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических

упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу (Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей), настольному теннису (Освоение основных приёмов техники – исходное положение, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Здоровье и здоровый образ жизни. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.

Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО 3 по 5 ступень для учащихся 5-9кл.

В течение года учащиеся школы посещают бассейн по расписанию, проводится сдачи норм комплекса ВФСК ГТО (пожеланию учащихся) на районном уровне, затем результаты учащихся учитываются в промежуточной аттестации по предмету физическая культура и для получения значка ГТО. (Письмо министерства образования и науки РФ. Департамент государственной политики в сфере общего образования №08-888 от 15.07.2014 г.)

Учебно-тематический план на год с 5-9 класс

№	Наименование разделов	Всего часов	Уроки	Контрольные и зачетные упражнения
1	Настольный теннис	15	15	2
2	Баскетбол	15	15	2
3	Соревнования	4	0	4
	Всего:	34	30	8