

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №105 имени М.И. Рунт» городского округа Самара

Рассмотрено  
На заседании методического  
объединения учителей МБОУ  
Школы №105 г.о.Самара  
Протокол № 1 от  
«28» 08 2021г.

Проверено  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ Школы №105  
г.о.Самара  
Егорова Е.В.  
«28» 08 2021

Утверждаю  
Директор МБОУ Школы №105  
г.о.Самара  
М.В.Базина  
Приказ № 222-г от  
«02» 09 2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по индивидуальному обучению на дому**  
**8А класса**  
**Бельмас Максим**

по физической культуре

Уровень программы

начальное общее образование

5-9 классы

Составитель (и):

Дорш Олеся Сергеевна

(Ф.И.О. учителя, категория)

г. Самара

### Паспорт программы

|                                                                    |                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Класс</b>                                                       | 8А                                                                                                                                                |
| <b>Предмет</b>                                                     | Физическая культура                                                                                                                               |
| <b>Уровень программы</b>                                           | Базовый                                                                                                                                           |
| <b>Количество часов в неделю</b>                                   | 0,5 ч                                                                                                                                             |
| <b>Количество часов в год</b>                                      | 17 ч.                                                                                                                                             |
| <b>Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*</b> | ФГОС ООО                                                                                                                                          |
| <b>Рабочая программа составлена на основе программы</b>            | Программа для ОУ Физическая культура 5-9 классы, М.Я. Виленский, В.И. Лях, М., Просвещение, 2017                                                  |
| <b>Учебник</b>                                                     | В.И. Лях и др. Физическая культура 5-7 класс, М., Просвещение, 2019<br>Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура 8-9 класс, М., Просвещение, 2020 |
| <b>Дидактический материал</b>                                      |                                                                                                                                                   |

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. В связи с тем, что ученик 6Б класса находится на специальной медицинской группе программу осваивает в теории.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной 13 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

- 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;
- 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 возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на

организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. 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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование

занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. 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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**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 направленности.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Тематическое планирование

| № п/п                                   | Наименование раздела                                                                                                                       | Количество часов | Формы контроля | Примечание |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|------------|
| <b>Легкая атлетика 5 часов</b>          |                                                                                                                                            |                  |                |            |
| <b>Спринтерский бег. Эстафетный бег</b> |                                                                                                                                            |                  |                |            |
| 1.                                      | Инструктаж по т/б.<br>Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Челночный бег                                                      | 1                |                |            |
| 2                                       | Низкий старт.<br>Финиширование.<br>Эстафеты линейные, передача палочки. Бег на результат 30м, 60м.                                         | 1                |                |            |
| <b>Прыжки</b>                           |                                                                                                                                            |                  |                |            |
| 3.                                      | Прыжок с 9-11 шагов.                                                                                                                       | 0.5              |                |            |
| 4.                                      | Зачетный урок. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»                                                                                      | 0.5              |                |            |
| <b>Метание малого мяча</b>              |                                                                                                                                            |                  |                |            |
| 5.                                      | Метание малого мяча на заданное расстояние                                                                                                 | 0.5              |                |            |
| 6.                                      | Метание мяча на дальность                                                                                                                  | 0.5              |                |            |
| <b>Кроссовая подготовка</b>             |                                                                                                                                            |                  |                |            |
| 7.                                      | Бег в равномерном темпе.<br>Бег 1500м                                                                                                      | 0.5              |                |            |
| 8.                                      | Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий                                                                           | 0.5              |                |            |
| <b>Спортивные игры 2ч</b>               |                                                                                                                                            |                  |                |            |
| <b>Волейбол</b>                         |                                                                                                                                            |                  |                |            |
| 9.                                      | Инструктаж по т/б.<br>Стойки и передвижение игрока. Передача сверху двумя руками вперед и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах | 1                |                |            |
| 10                                      | Стойки и передвижение игрока. Передача сверху двумя руками в парах                                                                         | 1                |                |            |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|                                  | через зону и над собой.<br>Прием мяча двумя руками<br>снизу в парах через зону.<br>Нижняя прямая подача.                                                                                                                                                      |     |  |  |
| <b>Гимнастика 4</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |  |
| <b>Висы. Строевые упражнения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |  |
| 11.                              | Инструктаж по т/б.<br>Выполнение команд<br>«Прямо». Повороты<br>направо, налево в<br>движении. Подъем<br>переворотом в упор<br>толчком двумя ногами<br>(м). махом одной толчком<br>другой подъем<br>переворотом. Упражнения<br>на гимнастической<br>скамейке. | 2   |  |  |
| <b>Опорный прыжок</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |  |
| 12.                              | Прыжок богем с<br>поворотом на 90 (д).<br>опорный прыжок «согнув<br>ноги» (м). Упражнения на<br>гимнастической скамейке                                                                                                                                       | 1   |  |  |
| <b>Акробатика</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |  |
| 13.                              | Кувырок назад в стойку<br>ноги врозь. «Мост» в<br>поворот на одно колено.<br>Лазание по канату в три<br>приема                                                                                                                                                | 1   |  |  |
| <b>Спортивные игры 4.5 часов</b> |                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |  |
| <b>Волейбол</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |  |
| 14.                              | . Стойки и передвижение<br>игрока. Передача сверху<br>двумя руками над собой<br>во встречных колоннах                                                                                                                                                         | 0.5 |  |  |
| 15.                              | Стойки и передвижение<br>игрока. Прямой<br>нападающий удар после<br>подбрасывания мяча<br>партнером. Нижняя<br>прямая подача, прием<br>поддачи                                                                                                                | 0.5 |  |  |
| 16.                              | Обивание мяча кулаком                                                                                                                                                                                                                                         | 0.5 |  |  |

|                                     |                                                                                                    |     |  |  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|                                     | через сетку                                                                                        |     |  |  |
| 17                                  | Прием мяча снизу после подачи. Прямая нижняя подача.                                               | 0.5 |  |  |
| <b>Баскетбол</b>                    |                                                                                                    |     |  |  |
| 18.                                 | Стойка игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.                 | 0.5 |  |  |
| 19.                                 | Бросок мяча двумя руками от головы. Передача мяча от груди на месте.                               | 0.5 |  |  |
| 20                                  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 0.5 |  |  |
| 21                                  | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы    | 0.5 |  |  |
| 22                                  | Позиционное нападение с изменением позиций.                                                        | 0.5 |  |  |
| <b>Легкая атлетика 4.5часов</b>     |                                                                                                    |     |  |  |
| <b>Кроссовая подготовка</b>         |                                                                                                    |     |  |  |
| 23                                  | Равномерный бег (15мин). Бег в гору                                                                | 0.5 |  |  |
| 24                                  | Равномерный бег (16мин). Бег по гору. Преодоление препятствий                                      | 0.5 |  |  |
| 25.                                 | Равномерный бег по пересеченной местности (17мин).                                                 | 0.5 |  |  |
| <b>Бег на средние дистанции</b>     |                                                                                                    |     |  |  |
| 26.                                 | Бег в равномерном темпе (1000).                                                                    | 0.5 |  |  |
| <b>Метание</b>                      |                                                                                                    |     |  |  |
| 27                                  | Метание малого мяча на заданное расстояние.                                                        | 0.5 |  |  |
| 28                                  | Метание мяча на дальность,                                                                         | 0.5 |  |  |
| <b>Спринтерский бег, эстафетный</b> |                                                                                                    |     |  |  |

|            |                                                           |     |  |  |
|------------|-----------------------------------------------------------|-----|--|--|
| <b>бег</b> |                                                           |     |  |  |
| 29.        | Высокий старт.<br>Стартовый разгон.<br>Встречная эстафета | 0.5 |  |  |
| 30.        | Бег с ускорением, бег по дистанции                        | 0.5 |  |  |
| 31         | Бег на результат 30,60м                                   | 0.5 |  |  |