

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
технического, эстетического
цикла
Протокол № 1 от 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 10
от 29.08.2025 № 318-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
8 – 9 класс
основного общего образования

ГО Первоуральск 2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., № 1897 (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014. № 1644); Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015); примерной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол от 08.04.15. № 1/5); на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016).

Цель учебного предмета:

- 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

На уроках физической культуры в 8 – 9 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одной из главных задач уроков является обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;

- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Основные принципы реализации программы совпадают с принципами, обозначенными в образовательной программе школы:

- гуманитаризация процесса образования;
- демократизация деятельности;
- научность и интегративность в организации обучения;
- вариативность, индивидуализация и дифференциация в образовании;
- преемственность и систематичность в содержании программы;
- соответствие образовательных потребностям школьников;
- информатизация образовательного процесса;
- продвигающего мотивированного обучения;
- взаимодействия субъектов образования.

В тоже время, ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на реализацию принципов:

- *вариативности* (планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями)
- *достаточности и сообразности* (распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся);
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в т.ч. и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих на формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

При проведении уроков используются следующие формы и методы организации учебного процесса и их сочетание:

Типы уроков: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью, уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Виды урока: вводные, уроки ознакомления с новым материалом, совершенствования с выполнением пройденного материала, комбинированные, учётные, бинарные, игровые.

Формы организации учебного процесса: фронтальная, поточная, посменная, групповая, индивидуальная деятельность.

Методы: объяснительно-иллюстративный, практический, стимулирования и мотивации, контроля и самоконтроля.

Технологии: преемственности, группового и коллективного взаимодействия (обучение в малых группах, игровые ситуации); лично – ориентированного обучения (учёт индивидуальных потребностей, гуманно-личностный подход к ребёнку); проблемное обучение (изучение литературы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, разработка рекомендаций, памяток); создание ситуации успеха (постоянно поддерживать веру учащихся в успех, в их возможности); компьютерные (информационные) технологии.

Оценка эффективности педагогической деятельности осуществляется методами:

- входного контроля – для определения уровня физической подготовленности учащихся, в виде контрольных тестов;

- текущего контроля – для определения уровня развития конкретных физических качеств и навыков и корректировки используемых методов и средств обучения, в виде сдачи контрольных нормативов; для определения уровня знаний и умений по разделам

программы: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», в виде тестовых заданий, защиты рефератов, проектов, презентаций по заданным темам;

- промежуточного контроля, оценка за четверть и за год выставляется по итогам сдачи всех нормативов, а так же учитывается уровень теоретических знаний и практических умений.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 – 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем

дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Органической частью предмета «Физическая культура» является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, который предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности школьников на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 8 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Отличительной особенностью по сравнению с примерной программой является изменение количества часов на изучение отдельных тем и добавление разделов программы.

Распределение часов в рамках предмета

Раздел программы	Классы	
	VIII	IX
Теоретические сведения	В процессе уроков	
Легкая атлетика	21	21
Гимнастика с элементами акробатики	17	17
Спортивные игры Баскетбол	16	16
Спортивные игры Волейбол	16	16
Кроссовая подготовка	8	8
Спортивные игры Хоккей	11	11
Лыжная подготовка	13	13
ИТОГО: 204 часа	102	102

Примечание: В связи с погодными условиями занятия по лыжной подготовке могут заменяться подвижными и спортивными играми. В связи с большой загруженностью спортивного зала возможны изменения в последовательности проведения занятий.

Требования к результатам освоения программы

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 8 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение

функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник 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;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 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); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); спуски и торможения на лыжах с пологого склона; основные технические действия и приемы игры в футбол (передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты), волейбол (передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после), баскетбол(передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников),хоккей (основная стойка (посадка) хоккеиста, скольжение на коньках, торможение) в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Обязательный минимум содержания образования

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе, хоккее.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

хоккей - основная стойка (посадка) хоккеиста, скольжение на коньках, торможение.

Основное содержание учебного предмета
Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Исторические сведения о создании и развитии комплекса ГТО (БГТО).

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом

индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Комплексы и задания для самостоятельных занятий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.*

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Комплексы силовых упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки.

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные

тактические действия; действия нападающего против нескольких защитников, игра по правилам;

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча после подачи стоя на месте и в движении через сетку; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; передача мяча, групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Хоккей: выполнение комплекса технических приемов по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования, перехватов шайбы различным способом, скольжение на коньках, торможение, падения, удары клюшкой, тактические действия.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Литература (основная и дополнительная), учебники, методические пособия

Основные источники:

1. Березин А.В. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя – М, Издательство «Просвещение», 2008г., 128с.
2. Виера Б.Л. Волейбол. Шаги к успеху: Практическое руководство – М, Издательство «Астрель», 2009г., 161 с.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов – М: Просвещение, 2020г.
4. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе: Учебник – М, 2009г., 156стр.
5. Лях В.И. Физическая культура 8 – 9 класс: Учебник – М.: Издательство «Просвещение», 2020г. – 207с.

6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Учебное пособие – М, Изд. центр «Академия», 2008г. – 336с.
7. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 кл. Базовый уровень: Учебник – М.: Дрофа, 2013г.

Дополнительные источники:

1. Вайбум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М, Изд.Центр «Академия», 2010г. – 240с.
2. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: Научно-педагогический аспект. Книга для педагога – Ростов, н/д: «Феникс», 2004г. -624 с.
3. Электронные книги по баскетболу: «Методика точности бросков», «Подготовительные упражнения баскетболиста
4. Электронные ресурсы: школа цифрового века 1 сентября - <https://ds.1sept.ru/>

Дидактический материал (таблицы и др.)

- методическое пособие: «Методика обучения технике игры в баскетбол»;
- информационный материал: «Круговая тренировка и ее значение в развитии физических качеств школьника»;
- комплексы круговой тренировки на занятиях спортивными играми;
- комплексы физических упражнений различной направленности;
- информационный материал на электронных носителях: презентации по темам: «Здоровый образ жизни», «Двигательная активность», «Спортивные игры», «Олимпийские игры» и др.

Оборудование и инвентарь

программа дисциплины реализуется в игровом зале; в малом зале; на открытых спортивных площадках, лыжной трассе.

Оборудование спортивных залов и открытых площадок:

- рабочее место преподавателя;
- раздевалка отдельно для юношей и девушек

Гимнастика:

1. стенка гимнастическая
2. бревно гимнастическое
3. козел гимнастический
4. конь гимнастический
5. брусья гимнастические параллельные
6. гимнастические скамейки
7. навесные перекладины
8. канат для лазанья с механизмом крепления
9. мост гимнастический подкидной
10. маты гимнастические
11. скакалка гимнастическая
12. обруч гимнастический
13. гимнастические коврики
14. гимнастическая дорожка (сборная)

Легкая атлетика:

1. планка для прыжков в высоту
2. стойки для прыжков в высоту
3. флажки разметочные

4. рулетка измерительная
5. барьеры л/а
6. гранаты для метания (500гр, 700гр)
7. мяч малый (теннисный)
8. номера нагрудные

Спортивные игры:

1. волейбольная сетка
2. мячи волейбольные
3. комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
4. мячи баскетбольные
5. жилетки игровые с номерами
7. мячи футбольные
8. насос
9. коньки

Лыжная подготовка:

1. комплекты: лыжи, палки, ботинки
2. мазь лыжная

Силовая подготовка:

1. тренажеры для развития сил рук и плечевого пояса
2. тренажеры для развития силы мышц ног
3. штанга с блинами
4. гантели разного веса
5. тренажер для укрепления мышц спины и брюшного пресса
6. мячи набивные

Дополнительный инвентарь и оборудование

1. стол теннисный
2. ракетки теннисные
3. шарики теннисные
4. доска для метания дротиков
5. дротики
6. конусы

Измерительные приборы

1. секундомер.

Средства доврачебной помощи:

Аптечка медицинская

Технические средства обучения:

1. компьютер
2. музыкальная колонка

Тематическое планирование по предмету физическая культура 8 класс 102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1				
2.	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1				
3.	Низкий старт и стартовое ускорение.	1				
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1				
5.	Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м	1				
6.	Метание мяча на дальность	1				
7.	Прыжок в длину с места и с разбега	1				
8.	Прыжковая подготовка. Тройной прыжок	1				
9.	Тестирование уровня физической подготовленности	1				
10.	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	1				
11.	Преодоление горизонтальных препятствий	1				

12.	Самоконтроль физического развития и подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
13.	Развитие скоростных способностей	1				
14.	Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1				
15.	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей.	1				
16.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол).	1				
17.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол.	1				
18.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1				
19.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1				
20.	Передача и ловля мяча при встречном движении	1				
21.	Ведение мяча. Бросок мяча в движении	1				
22.	Совершенствование технических элементов. Ведение и передачи мяча в парах, тройках	1				
23.	Бросок мяча в корзину с места и в движении	1				
24.	Бросок мяча в движении. Правила игры в баскетбол.	1				
25.	Штрафной бросок. Развитие координации	1				
26.	Штрафной бросок. Бросок с отражением от щита.	1				
27.	Индивидуальная техника защиты. Бросок мяча в движении	1				

28.	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Круговая тренировка	1				
29.	Индивидуальные и групповые тактические действия	1				
30.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1				
31.	Действия игроков в нападении и защите.	1				
32.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила само- и взаимостраховки.	1				
33.	Строевые упражнения. Кувырок назад, стойка ноги врозь(м), мост, поворот кругом на одно колено (д.)	1				
34.	Кувырок назад, круговая тренировка	1				
35.	Длинный кувырок, развитие силовых способностей	1				
36.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1				
37.	Акробатические комбинации.	1				
38.	Лазание по канату в два - три приема. Развитие гибкости.	1				
39.	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине	1				
40.	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения в вися.	1				
41.	Комбинации из ранее освоенных элементов в вися	1				
42.	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1				

43.	Опорный прыжок. Упражнения силовой гимнастики.	1				
44.	Упражнения на гимнастической скамейке. УРРГ	1				
45.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1				
46.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	1				
47.	Гимнастическая полоса препятствий	1				
48.	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий.	1				
49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	1				
50.	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов	1				
51.	Техника одновременных ходов. Повороты на лыжах.	1				
52.	Техника попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций	1				
53.	Техника подъемов, спусков. Закаливание организма в зимний период.	1				
54.	Отработка техники одновременных и попеременных ходов.	1				
55.	Прохождение учебных дистанций, техника торможений.	1				
56.	Торможение и поворот «плугом». Игры «Гонки с выбыванием»	1				
57.	Передвижение на лыжах до 4 км. Развитие	1				

	выносливости					
58.	Преодоление естественных препятствий.	1				
59.	Коньковый ход. Прохождение дистанции в переменном темпе.	1				
60.	Совершенствование ранее освоенных лыжных ходов. Подготовка к сдаче норм ГТО	1				
61.	Совершенствование изученных элементов в передвижении по пересеченной местности	1				
62.	Техника безопасности на корте (воздействие низкой температуры: озноб, обмороживание), история хоккея.	1				
63.	Основная стойка (посадка) хоккеиста, скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.	1				
64.	Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой), скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).	1				
65.	Бег широким скользящим шагом	1				
66.	Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».	1				
67.	Основная стойка хоккеиста, Владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный,	1				
68.	Ведение шайбы на месте.	1				
69.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.	1				

70.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы.	1				
71.	Обводка соперника на месте и в движении.	1				
72.	Длинная обводка, короткая обводка, удар шайбы.	1				
73.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).	1				
74.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в волейбол.	1				
75.	Прием и передача мяча на месте.	1				
76.	Прием и передача мяча в движении.	1				
77.	Нижняя прямая подачи мяча. Прием подачи.	1				
78.	Прием мяча после подачи. Развитие прыгучести.	1				
79.	Нижняя и верхняя прямая подачи мяча	1				
80.	Прямой нападающий удар. Развитие координации.	1				
81.	Учебная игра. Развитие прыгучести.	1				
82.	Комбинации из освоенных элементов	1				
83.	Индивидуальное блокирование	1				
84.	Групповое блокирование. Круговая тренировка.	1				
85.	Групповые тактические действия игроков.	1				
86.	Индивидуальные тактические действия игроков	1				

87.	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1				
88.	Учебная игра по основным правилам	1				
89.	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке. Правила поведения при занятиях кроссовой подготовкой. Комплексы физкультпауз (физкультминутки)	1				
90.	Бег 15 минут. Развитие выносливости.	1				
91.	Бег 17 минут. Спецбеговые упражнения.	1				
92.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1				
93.	Бег 19 минут. Развитие силовой выносливости.	1				
94.	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1				
95.	Бег 20 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
96.	Бег 2 (3) км. На результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
97.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Приемы самоконтроля физических нагрузок. Преодоление горизонтальных препятствий	1				
98.	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	1				
99.	Метание мяча на дальность. Развитие скоростных способностей	1				
100.	Челночный бег. Барьерный бег. Развитие координационных способностей.	1				

101	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1				
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

Тематическое планирование по предмету физическая культура 9 класс 102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1				

2.	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1				
3.	Низкий старт и стартовое ускорение.	1				
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1				
5.	Развитие скоростных способностей. Бег на 60 м	1				
6.	Техника метания учебной гранаты	1				
7.	Прыжок в длину с места	1				
8.	Прыжковая подготовка. Тройной прыжок	1				
9.	Тестирование уровня физической подготовленности	1				
10.	Развитие силовой выносливости. Тест – бег 1000м.	1				
11.	Преодоление горизонтальных препятствий	1				
12.	Самоконтроль физического развития и подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
13.	Развитие скоростных способностей	1				
14.	Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1				
15.	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей.	1				
16.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол).	1				
17.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол.	1				

18.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1				
19.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1				
20.	Передача и ловля мяча при встречном движении	1				
21.	Ведение мяча. Бросок мяча в движении	1				
22.	Совершенствование технических элементов. Ведение и передачи мяча в парах, тройках	1				
23.	Бросок мяча в корзину с места и в движении	1				
24.	Бросок мяча в движении. Правила игры в баскетбол.	1				
25.	Штрафной бросок. Развитие координации	1				
26.	Штрафной бросок. Бросок с отражением от щита.	1				
27.	Индивидуальная техника защиты. Бросок мяча в движении	1				
28.	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Круговая тренировка	1				
29.	Индивидуальные и групповые тактические действия	1				
30.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1				
31.	Действия игроков в нападении и защите.	1				
32.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение.	1				

33.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1				
34.	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	1				
35.	Акробатические комбинации. Развитие гибкости	1				
36.	Упражнения в равновесии (девушки). Упражнения на перекладине (юноши)	1				
37.	Упражнения на гимнастическом бревне. Подтягивания на перекладине.	1				
38.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения на пресс	1				
39.	Опорный прыжок. Развитие координации.	1				
40.	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на брусьях и перекладине	1				
41.	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1				
42.	Лазание по канату в два –три приема. Круговая тренировка	1				
43.	Лазание по канату. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1				
44.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку.	1				
45.	Упражнения силовой гимнастики. УРРГ	1				
46.	Упражнения на брусьях. Развитие координации.	1				
47.	Атлетическая гимнастика (м), аэробика (д)	1				
48.	Атлетическая гимнастика (м), аэробика (д)	1				

49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	1				
50.	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов	1				
51.	Техника одновременных ходов. Повороты на лыжах.	1				
52.	Техника попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций	1				
53.	Техника подъемов, спусков. Закаливание организма в зимний период.	1				
54.	Отработка техники одновременных и попеременных ходов.	1				
55.	Прохождение учебных дистанций, техника торможений.	1				
56.	Торможение и поворот «плугом». Игры «Гонки с выбыванием»	1				
57.	Передвижение на лыжах до 4 км. Развитие выносливости	1				
58.	Эстафетный бег 4x1000м., подвижные игры на лыжах.	1				
59.	Коньковый ход. Прохождение дистанции в переменном темпе.	1				
60.	Совершенствование ранее освоенных лыжных ходов. Подготовка к сдаче норм ГТО	1				
61.	Совершенствование изученных элементов в передвижении по пересеченной местности	1				
62.	Техника безопасности на катке (воздействие низкой температуры: озноб, обмораживание), история хоккея.	1				

63.	Основная стойка (посадка) хоккеиста, скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.	1				
64.	Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой), скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).	1				
65.	Бег широким скользящим шагом	1				
66.	Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».	1				
67.	Основная стойка хоккеиста, Владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный,	1				
68.	Ведение шайбы на месте.	1				
69.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу.	1				
70.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы.	1				
71.	Обводка соперника на месте и в движении.	1				
72.	Длинная обводка, короткая обводка, удар шайбы.	1				
73.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).	1				
74.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в волейбол.	1				
75.	Прием и передача мяча на месте.	1				
76.	Прием и передача мяча в движении.	1				

77.	Нижняя прямая подачи мяча. Прием подачи.	1				
78.	Прием мяча после подачи. Развитие прыгучести.	1				
79.	Нижняя и верхняя прямая подачи мяча	1				
80.	Прямой нападающий удар. Развитие координации.	1				
81.	Учебная игра. Развитие прыгучести.	1				
82.	Комбинации из освоенных элементов	1				
83.	Индивидуальное блокирование	1				
84.	Групповое блокирование. Круговая тренировка.	1				
85.	Групповые тактические действия игроков.	1				
86.	Индивидуальные тактические действия игроков	1				
87.	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1				
88.	Учебная игра по основным правилам	1				
89.	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке. Правила поведения при занятиях кроссовой подготовкой. Комплексы физкультпауз (физкультминуток)	1				
90.	Бег 15 минут. Развитие выносливости.	1				
91.	Бег 17 минут. Спецбеговые упражнения.	1				
92.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1				
93.	Бег 19 минут. Развитие силовой выносливости.	1				

94.	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1				
95.	Бег 20 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
96.	Бег 2 (3) км. На результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
97.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Приемы самоконтроля физических нагрузок. Преодоление горизонтальных препятствий	1				
98.	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	1				
99.	Метание мяча на дальность. Развитие скоростных способностей	1				
100.	Челночный бег. Барьерный бег. Развитие координационных способностей.	1				
101.	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1				
102.	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия комплекса.

5-я ступень (14 - 15 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	скорость
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	5	9	13	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	12	18	25	9	13	19	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+4	+6	+11	+5	+8	+15	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	167	193	218	148	162	183	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	34	40	50	31	35	44	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	30	35	41	19	21	27	прикладные
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
	Количество оцениваемых качеств	7	7	7	7	7	7	
	Количество испытаний (тестов), на знак ГТО	5	5	6	5	5	6	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075011

Владелец Пророк Светлана Владимировна

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026