

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Управление Образования ГО Первоуральск

МАОУ СОШ № 10

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры
Протокол № 1
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ №10
Приказ № 286 – О
От «31» августа 2023г.

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

ГО Первоуральск
2023г.

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, плавание). 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.

В рамках проекта компании «ФОРЭС» и Свердловского регионального отделения физкультурно-спортивного объединения «Юность России» «Биатлон в школу-биатлон в ГТО- биатлон в колледж» в рабочую программу включен раздел «Биатлон». (Авторская программа проекта в 2023 году прошла экспертизу и включена комиссией Министерства просвещения РФ в число восьми видов спорта, рекомендованных в рамках урока физической культуры в российских школах).

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 оснащённостью 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); личностно – 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 5 – 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	14	14
Биатлон	8	8
Спортивные игры Баскетбол	18	18
Спортивные игры Волейбол	15	15
Кроссовая подготовка	8	8
Плавание	4	4
Лыжная подготовка	14	14
ИТОГО: 204 часа	102	102

Примечание: В связи с погодными условиями занятия по лыжной подготовке могут заменяться подвижными и спортивными играми, занятия плаванием проводятся в бассейне (по возможности) или в виде теоретических уроков. 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;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

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) 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.

Биатлон – стрельба из пневматической винтовки из положения лежа, стоя.

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.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

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.

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 (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), 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, перекат 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, перекат 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.

Плавательные упражнения. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.

Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом. Ныряние в длину.

Проплыwanie тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

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.

Биатлон: Основы техники стрельбы в биатлоне. Изготовка для стрельбы из положения лежа, стоя. Ориентация и проверка наводки при стрельбе, обработка спускового крючка, прицеливание. Развитие силовых способностей, выносливости, развитие глазомера.

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, в бассейне (по возможности).

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. гимнастические скамейки
6. навесные перекладины
7. канат для лазанья с механизмом крепления
8. мост гимнастический подкидной
9. маты гимнастические
10. скакалка гимнастическая
11. обруч гимнастический
12. гимнастические коврики

13. гимнастическая дорожка (сборная)

Биатлон:

1. винтоки пневматические
2. установки для стрельбы

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

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)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>		
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	Метание мяча на дальность	1
7	Прыжок в длину с места и с разбега	1
8	Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с разбега	1
9	Тестирование уровня физической подготовленности	1
10	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
11	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий	1
12	Самоконтроль физического развития и подготовленности. Ведение тетрадей по физической культуре.	1
<i>Спортивные игры (баскетбол - 18 часов)</i>		
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
14	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
16	Передача и ловля мяча при встречном движении	1
17	Ведение мяча. Бросок мяча в движении	1
18	Совершенствование технических элементов. Ведение и передачи мяча в парах, тройках	1
19	Бросок мяча в корзину с места и в движении	1
20	Бросок мяча в движении. Правила игры в баскетбол.	1
21	Штрафной бросок. Развитие координации	1
22	Штрафной бросок. Бросок с отражением от щита.	1
23	Индивидуальная техника защиты. Бросок мяча в движении	1
24	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Круговая тренировка	1
25	Индивидуальные и групповые тактические действия	1
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
27	Учебная игра в баскетбол по основным правилам.	1

28	Действия игроков в защите и нападении.	1
29	Терминология игры в баскетбол. Учебная игра по основным правилам	1
30	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)		
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила само-и взаимостраховки.	1
32	Строевые упражнения. Кувырок назад, стойка ноги врозь(м), мост, поворот кругом на одно колено (д.)	1
33	Кувырок назад, круговая тренировка	1
34	Длинный кувырок, развитие силовых способностей	1
35	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
36	Акробатические комбинации.	1
37	Лазание по канату в два - три приема. Развитие гибкости.	1
38	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в виси. Комплекс с гимнастическими палками.	1
39	Лазание по канату. Упражнения силовой гимнастики	1
40	Опорный прыжок. Упражнения в виси. Развитие координации.	1
41	Комбинации из ранее освоенных элементов в виси. Опорный прыжок	1
42	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. УРРГ	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей.	1
44	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий.	1
Биатлон (8 часов)		
45	Техника безопасности при стрельбе. Основы техники стрельбы в биатлоне.	1
46	Изготовка для стрельбы из положения лежа. Развитие силовых способностей.	1
47	Ориентация и проверка наводки при стрельбе	1
48	Обработка спускового крючка. Развитие силовых способностей.	1
49	Обработка спускового крючка. Прицеливание.	1
50	Поправка прицела при выполнении стрельбы.	1
51	Изготовка для стрельбы из положения стоя. Развитие силовых способностей.	1
52	Зачет. Стрельба из положения лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
Лыжная подготовка (14 часов)		
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	1
54	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов	1
55	Техника одновременных ходов. Повороты на лыжах.	1
56	Техника попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций	1
57	Техника подъемов, спусков. Закаливание организма в зимний период.	1
58	Прохождение учебных дистанций, техника торможений.	1

59	Торможение и поворот «плугом». Игры «Гонки с выбыванием»	1
60	Передвижение на лыжах до 4 км. Развитие выносливости	1
61	Преодоление естественных препятствий. Коньковый ход.	1
62	Прохождение дистанции в переменном темпе. Контрольное выполнение упражнений.	1
63	Совершенствование ранее освоенных лыжных ходов. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
64	Совершенствование изученных элементов в передвижении по пересеченной местности.	1
65	Прохождение дистанции на результат.	1
66	Приемы самоконтроля физических нагрузок. Подвижные игры.	1
<i>Спортивные игры (волейбол –15 часов)</i>		
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Техника движений и ее основные показатели.	1
68	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в волейбол.	1
69	Прием и передача мяча на месте и в движении	1
70	Нижняя прямая подачи мяча. Прием подачи	1
71	Прием мяча после подачи. Развитие прыгучести.	1
72	Нижняя и верхняя прямая подачи мяча	1
73	Прямой нападающий удар. Развитие координации.	1
74	Учебная игра. Развитие прыгучести.	1
75	Комбинации из освоенных элементов	1
76	Индивидуальное блокирование	1
77	Групповое блокирование. Круговая тренировка.	1
78	Групповые и индивидуальные тактические действия игроков	1
79	Совершенствование изученных технических приемов. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	1
80	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1
81	Учебная игра по основным правилам	1
<i>Плавание (4 часа)</i>		
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Кроль на груди.	1
83	Кроль на спине. Стартовый прыжок	1
84	Поворот в воде. Вход в воду. Развитие быстроты.	1
85	Проплывание дистанции 50м. вольным стилем на результат	1
<i>Кроссовая подготовка (8 часов)</i>		
86	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке. Правила поведения при занятиях кроссовой подготовкой. Комплексы физкультпауз (физкультминутки)	1
87	Бег 15 минут. Развитие выносливости.	1

88	Бег 17 минут. Спецбеговые упражнения.	1
89	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
90	Бег 19 минут. Развитие силовой выносливости.	1
91	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1
92	Бег 20 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
93	Бег 2 (3) км. На результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
<i>Легкая атлетика (9 часов)</i>		
94	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Приемы самоконтроля физических нагрузок. Преодоление горизонтальных препятствий	1
95	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
96	Финиширование. Тестирование уровня физической подготовленности	1
97	Метание мяча на дальность. Развитие скоростных способностей	1
98	Челночный бег. Барьерный бег. Развитие координационных способностей.	1
99	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей.	1
100	Прыжок в высоту с разбега. Передача эстафетной палочки.	1
101	Эстафетный бег. Подвижные игры.	1
102	Спортивная ходьба. Подведение итогов учебного года.	1

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

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>		
1	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Способы закаливания организма. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
2	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1
3	Бег на короткие дистанции. Низкий старт	1
4	ОРУ в движении. Эстафетный бег.	1
5	Бег на результат. Метание мяча на дальность	1
6	Многоскоки. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Бег на средние дистанции. Развитие координационных способностей.	1
8	Спортивная ходьба. Развитие силовых способностей.	1
9	Тестирование уровня физической подготовленности	1
10	Преодоление полосы препятствий.	1
11	Прыжок в длину с места. Тест – бег 1000м.	1
12	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1

<i>Спортивные игры (баскетбол - 18 часов)</i>		
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол.	1
14	Отработка техники перемещений. Строевые упражнения.	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Развитие координации.	1
16	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
17	Передача мяча в парах, тройках. Ведение мяча.	1
18	Броски мяча с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
19	Совершенствование ведения мяча, отработка передач.	1
20	Сочетание приемов передач, ведения, бросков.	1
21	Бросок мяча с места. Развитие координации.	1
22	Бросок мяча в движении и в прыжке. Развитие силовых способностей.	1
23	Штрафной бросок. Дальние броски	1
24	Позиционное нападение и личная защита.	1
25	Быстрый прорыв. Учебная игра по упрощенным правилам	1
26	Техника индивидуальных защитных действий.	1
27	Техника групповых защитных действий.	1
28	Технико-тактические действия в защите	1
29	Технико-тактические действия в нападении	1
30	Учебная игра в баскетбол по основным правилам	1
<i>Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)</i>		
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение.	1
32	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
33	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	1
34	Акробатические комбинации. Развитие гибкости	1
35	Упражнения в равновесии (девушки). Упражнения на перекладине (юноши)	1
36	Упражнения на гимнастическом бревне. Подтягивания на перекладине.	1
37	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения на пресс	1
38	Опорный прыжок. Развитие координации.	1
39	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1
40	Опорный прыжок. Круговая тренировка	1
41	Лазание по канату в два – три приема. Развитие координации.	1
42	Лазание по канату. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1
43	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку.	1

44	Атлетическая гимнастика (м), аэробика (д)	1
	Биатлон (8часов)	1
45	Техника безопасности при стрельбе. Основы техники стрельбы в биатлоне.	1
46	Изготовка для стрельбы из положения лежа. Развитие силовых способностей.	1
47	Ориентация и проверка наводки при стрельбе	1
48	Обработка спускового крючка. Развитие силовых способностей.	1
49	Обработка спускового крючка. Прицеливание.	1
50	Поправка прицела при выполнении стрельбы.	1
51	Изготовка для стрельбы из положения стоя. Развитие силовых способностей.	1
52	Зачет. Стрельба из положения лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	Лыжная подготовка (14 часов)	
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники изученных лыжных ходов	1
54	Техника поворотов. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов	1
55	Техника одновременных ходов. Повороты на лыжах.	1
56	Техника попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций	1
57	Техника подъемов, спусков, техника бесшажного хода	1
58	Прохождение учебных дистанций, техника торможений. Развитие выносливости.	1
59	Торможение и поворот «плугом». Передвижение на лыжах до 5 км с использованием разной техники хода.	1
60	Коньковый ход. Прохождение дистанции в переменном темпе.	1
61	Совершенствование ранее освоенных лыжных ходов. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
62	Эстафетный бег 4x1000м., подвижные игры на лыжах.	1
63	Преодоление естественных препятствий. Развитие ловкости.	1
64	Совершенствование передвижения по пересеченной местности	1
65	Прохождение дистанции до 4,5 км. Игры и эстафеты на лыжах	1
66	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции на результат.	1
	Спортивные игры (волейбол –15 часов)	
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
68	Техники перемещений. Развитие силовых способностей.	1
69	Прием и передача мяча. Развитие прыгучести	1
70	Прием мяча после подачи. Развитие координации.	1
71	Терминология игры в волейбол. Групповые упражнения.	1
72	Правила игры в волейбол. Подача мяча.	1
73	Подача мяча в различные зоны площадки.	1

74	Учебная игра в волейбол с элементами судейства	1
75	Нападающий удар. Одиночный блок	1
76	Совершенствование изученных технических элементов. Эстафеты	1
77	Техника защитных действий. Групповой блок.	1
78	Сочетание элементов: подача, прием, нападающий удар.	1
79	Атакующие удары против блокирующего. Тактика игры.	1
80	Коллективное взаимодействие в игровой деятельности.	1
81	Тактика игры. Учебная игра	1
<i>Плавание (4 часа)</i>		
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Кроль на груди.	1
83	Кроль на спине. Проплывание отрезков 25 м. на скорость	1
84	Техника кроля на груди и спине. Стартовый прыжок	1
85	Проплывание дистанции 50м. вольным стилем на результат	1
<i>Кроссовая подготовка (8 часов)</i>		
86	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовкой. Правила поведения при занятиях кроссовой подготовкой. Комплексы физкультпауз (физкультминуток)	1
87	Бег в равномерном темпе 15 минут. Спецбеговые упражнения.	1
88	Бег 16 минут. Бег в гору. Развитие выносливости.	1
89	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
90	Бег 19 минут. Спортивная игра «лапта»	1
91	Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
92	Кроссовый бег до 30 минут (в сочетании с ходьбой). Развитие выносливости.	1
93	Бег 2 (3) км. На результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
<i>Легкая атлетика (9 часов)</i>		
94	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Нормы этического поведения в соревновательной деятельности. Старты из различных исходных положений.	1
95	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
96	Финиширование. Тестирование уровня физической подготовленности	1
97	Метание мяча в цель. Развитие скоростных способностей	1
98	Челночный бег. Барьерный бег. Развитие координации	1
99	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	1
100	Прыжок в высоту с разбега. Передача эстафетной палочки.	1
101	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	1
102	Спортивная ходьба. Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1

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 706699936057990200889301522920754506789801582784

Владелец Пророк Светлана Владимировна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025