

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет администрации Первомайского района по образованию
МБОУ "Зудиловская СОШ"

«ПРИНЯТО»

Протокол МО учителей физической культуры и ОБЖ №1 от «29» августа 2022 г.

«ПРИНЯТО»

Протокол педсовета № 22 от «29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Зудиловская СОШ»

Н.В.Привалова

Приказ № 70 - од от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1378256)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8А, 8Б, 8В, 8Ф класса основного
общего образования на 2022/2023 уч. год

Составитель: Караваяев Антон Владимирович
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания

о физической культуре), рациональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится **2 часа в неделю 68 часов**. Исходя из интересов учащихся модуль «Спорт» был разработан учителем физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки в отдельной программе по внеурочной деятельности. Он включил в себя 3 вида спорта (баскетбол, волейбол, футбол) - 30 часов., 1 час знания о физической культуре и 3 часа способы самостоятельной деятельности. **Итого 34 часа. Суммарно 102 часа**, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. Темы по плаванию отсутствуют, так как нет условий для занятий.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка планов занятий Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплавание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		всего	контро льные работы	практич еские работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	1.09.22	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
1.2.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	06.09.22	готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	26.01.23	составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя	Устный опрос	https://resh.edu.ru/

2.2.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	31.01.23	знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки	Устный опрос	https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	2	0	0	02.02.23 – 09.03.23	знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/	
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	3	0	0	02.02.23 – 09.03.23	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/	
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	0	02.02.23 – 09.03.23	составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/	
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базеритмической гимнастики	3	0	0	02.02.23 – 09.03.23	составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений,	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/	

						подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений)		
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	4	0	0	08.09.22-11.10.22	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	0	08.09.22-11.10.22	знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	0	08.09.22-11.10.22	определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника)	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	0	08.09.22-11.10.22	совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	0	0	13.05.23 - 29.05.23	развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	0	10.01.23 – 24.01.23	описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	10.01.23 – 24.01.23	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	10.01.23 – 24.01.23	знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/

						движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения		
3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	10.01.23 – 24.01.23	контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	0	08.11.22 – 27.12.22	закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	0	08.11.22 – 27.12.22	разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	5	0	0	08.11.22 – 27.12.22	закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	4	0	0	08.11.22 – 27.12.22	контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/

3.18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	0	0	14.03.23 – 20.04.23	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
3.19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	3	0	0	14.03.23 – 20.04.23	контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
3.20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	0	14.03.23 – 20.04.23	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
3.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	0	0	14.03.23 – 20.04.23	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/

3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	14.03.23 – 20.04.23	контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
3.23	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	10	0	0	13.10.22-27.10.22., 25.04.23 – 11.05. 23	знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности	Текущий контроль	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		64						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контро льные работы	практически еработы		
1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	01.09.22	Устный опрос
2.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	06.09.22	Устный опрос
3.	Кроссовый бег 800 метров	1	0	0	08.09.22	Устный опрос
4.	Кроссовый бег 1200 метров	1	0	0	13.09.22	Текущий контроль
5.	Кроссовый бег 2000 метров	1	0	0	15.09.22	Текущий контроль
6.	Кроссовый бег 3000 метров мальчики, девочки 2000.	1	0	0	20.09.22	Текущий контроль
7.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	22.09.22	Текущий контроль
8.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	27.09.22	Текущий контроль
9.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	0	0	29.09.22	Текущий контроль
10.	Судейство. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	0	0	04.10.22	Текущий контроль
11.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1	0	0	06.10.22	Текущий контроль
12.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1	0	0	11.10.22	Текущий контроль
13.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	0	13.10.22	Текущий контроль
14.	Совершенствование техники владения мячом	1	0	0	18.10.22	Текущий контроль
15.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	1	0	0	20.10.22	Текущий контроль
16.	Совершенствование тактики игры	1	0	0	25.10.22	Текущий контроль
17.	Игра в футбол по основным правилам.	1	0	0	27.10.22	Текущий контроль
18.	Повороты с мячом на месте	1	0	0	08.11.22	Текущий контроль
19.	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	0	0	10.11.22	Текущий контроль

20.	Дальнейшее закрепление техники вырывание и выбивание мяч	1	0	0	15.11.22	Текущий контроль
21.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	17.11.22	Текущий контроль
22.	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	0	0	22.11.22	Текущий контроль
23.	Дальнейшее закрепление техники передач	1	0	0	24.11.22	Текущий контроль
24.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	29.11.22	Текущий контроль
25.	Бросок мяча со штрафного одной рукой	1	0	0	01.12.22	Текущий контроль
26.	Бросок мяча двумя руками из-за дуги	1	0	0	06.12.22	Текущий контроль
27.	Бросок мяча с двух шагов	1	0	0	08.12.22	Текущий контроль
28.	Броски мяча в прыжке	1	0	0	13.12.22	Текущий контроль
29.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	15.12.22	Текущий контроль
30.	Бросок мяча с разных точек	1	0	0	20.12.22	Текущий контроль
31.	Бросок мяча одной рукой без прыжка	1	0	0	22.12.22	Текущий контроль
32.	Броски мяча со штрафного	1	0	0	27.12.22	Текущий контроль
33.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	0	10.01.23	Устный опрос
34.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	0	12.01.23	Текущий контроль
35.	Торможение боковым скольжением.	1	0	0	17.01.23	Текущий контроль
36.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	19.01.23	Текущий контроль
37.	Одновременный бесшажный лыжный ход	1	0	0	24.01.23	Текущий контроль
38.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	26.01.23	Устный опрос
39.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных	1	0	0	31.01.23	Устный опрос

	тренированных занятий					
40.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	2.02.23	Устный опрос
41.	Профилактика умственного перенапряжения средствами физических упражнений	1	0	0	7.02.23	Текущий контроль
42.	Гимнастическая комбинация на перекладине 3 элемента	1	0	0	9.02.23	Текущий контроль
43.	Гимнастическая комбинация на перекладине 4 элемента	1	0	0	14.02.23	Текущий контроль
44.	Гимнастическая комбинация на перекладине 5 и более элементов	1	0	0	16.02.23	Текущий контроль
45.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	21.02.23	Устный опрос
46.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	28.02.23	Текущий контроль
47.	Вольные упражнения	1	0	0	2.03.23	Текущий контроль
48.	Вольные упражнения на базеритмической гимнастики	1	0	0	7.03.23	Текущий контроль
49	Вольные упражнения на базеритмической гимнастики	1	0	0	9.03.23	Текущий контроль
50	Прямой нападающий удар	1	0	0	14.03.23	Текущий контроль
51	Соблюдению техники безопасности во время игр	1	0	0	16.03.23	Текущий контроль
52	Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	1	0	0	21.03.23	Текущий контроль
53	Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	1	0	0	23.03.23	Текущий контроль
54	Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	1	0	0	04.04.23	Текущий контроль
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке	1	0	0	06.04.23	Текущий контроль
56	Блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	11.04.23	Текущий контроль
57	Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	13.04.23	Текущий контроль
58	Упражнения по овладению техники перемещений и владения мячом	1	0	0	18.04.23	Текущий контроль
59	Методические рекомендации по способам	1	0	0	20.04.23	Текущий контроль

	использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности					
60	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	0	25.04.23	Текущий контроль
61	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки на ворота.	1	0	0	27.04.23	Текущий контроль
62	Дальнейшее закрепление техники	1	0	0	02.05.23	Текущий контроль
63	Комбинации из освоенных элементов.	1	0	0	04.05.23	Текущий контроль
64	Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	11.05.23	Текущий контроль
65	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег 100 метров.	1	0	0	16.05.23	Текущий контроль
66	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Наклон из положения стоя.	1	0	0	18.05.23	Текущий контроль
67	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Пресс	1	0	0	23.05.23	Текущий контроль
68	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание мяча.	1	0	0	25.05.23	Текущий контроль
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012. Физическая культура. 8-9 классы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Примерная рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5—9 классов образовательных организаций. Министерство просвещения Российской Федерации. Федеральное государственное научное учреждение институт стратегии развития образования российской академии образования. Москва 202
2. Физическая культура. Рабочие программы (ФГОС). Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 2 - е изд.- М.:Просвещение, 2012.
3. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012. Физическая культура. 8-9 классы.
4. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»). М.: Просвещение, 2014.
5. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 3-е изд. — 239 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/>

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/>

Техника подачи мяча в волейболе <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/>

Техника прямого нападающего удара <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/>

Основные правила игры в футбол <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/>

Техника выполнения основных элементов игры в футбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/>

Специальная физическая подготовка футболистов <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/>

История и основные правила игры в баскетбол <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/>

Техника выполнения основных элементов игры в баскетбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/>

Специальные приёмы и действия баскетболиста <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/>

Основные виды лёгкой атлетики <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/>

Техника высокого старта и бега по дистанции <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/>

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/>

История и основные правила игры в гандбол <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3210/main/>

Основные технические элементы игры в гандбол <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3209/main/>

Физическая подготовка гандболистов <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3208/main/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Демонстрационные учебные пособия		
1.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
1.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
1.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
2	Экранно-звуковые пособия		
2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований.
3	Технические средства обучения		
3.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
3.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
3.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
1.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
2	Экранно-звуковые пособия		
2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	

2.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований.
3	Технические средства обучения		
3.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
3.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
3.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
1.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
2	Экранно-звуковые пособия		
2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований.
3	Технические средства обучения		
3.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
3.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
3.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
3.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
3.5	Мегафон	Д	

3.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
3.5	Мегафон	Д	
3.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён

			акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
3.7	Сканер	Д	
3.8	Принтер лазерный	Д	
3.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в техническое оснащение образовательного учреждения
3.10	Цифровая видео камера	Д	
3.11	Цифровая фотокамера	Д	
3.12	Мультимедиа проектор	Д	
3.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное		
4.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
4.4	Козёл гимнастический	Г	
4.5	Конь гимнастический	Г	
4.6	Перекладина гимнастическая	Г	
4.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
4.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
4.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брус, мишени для метания
4.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
4.12	Гантели наборные	Г	
4.13	Коврик гимнастический	К	
4.14	Акробатическая дорожка	Г	
4.15	Маты гимнастические	Г	
4.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
4.17	Мяч малый (теннисный)	К	
4.18	Скакалка гимнастическая	К	
4.19	Палка гимнастическая	К	
4.20	Обруч гимнастический	К	
4.21	Коврики массажные	Г	
4.22	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
4.23	Сетка для переноса малых мячей	Д	

<i>Лёгкая атлетика</i>			
4.24	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
4.27	Лента финишная	Д	
4.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
4.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
4.30	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
4.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами	Г	
4.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
4.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
4.36	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.37	Сетка волейбольная	Д	
4.38	Мячи волейбольные	Г	
4.39	Табло перекидное	Д	
4.40	Ворота для мини-футбола	Д	
4.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
4.42	Мячи футбольные	Г	
4.43	Номера нагрудные	Г	
4.44	Ворота для ручного мяча	Д	
4.45	Мячи для ручного мяча	Г	
<i>Средства первой помощи</i>			
4.46	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
4.47	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
5.2	Спортивный зал гимнастический		
5.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
5.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф
5.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
6.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
6.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
6.7	Гимнастический городок	Д	
6.8	Полоса препятствий	Д	
6.9	Лыжная трасса	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ не предусмотрено

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки на учебном предмете «Физическая культура»

В основе оценивания лежат:

- теоретические знания понятий, техники выполнения, правил по предмету;
- приобретенные двигательные умения и навыки;
- творческий подход к выполнению заданий.

Ошибки:

- нарушение инструкции выполнения упражнений;
- нарушение техники выполнения упражнений;
- низкий результат спортивного норматива в соответствии с физиологическими способностями обучающегося;
- отсутствие спортивной формы.

Недочеты:

- незначительное нарушение спортивной формы одежды, влияющее на функциональность движений;
- незначительное изменение техники выполнения упражнения, исходя из индивидуальных особенностей обучающегося;
- незначительное нарушение дисциплины при выполнении упражнения.

Нормы оценок по учебному предмету «Физическая культура» соответствуют общим требованиям, указанным в данном документе.

Рекомендации к организации деятельности ОУ с учащимися *специальных медицинских групп здоровья «А» и «Б»* отражены в письме Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Особенности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся специальных медицинских групп «А» и «Б»:

– при текущем контроле и промежуточной аттестации учащихся СМГ «А» соблюдаются принципы доступности и индивидуализации, которые означают оптимальное соответствие задач, средств и методов контроля возможностям обучающегося. При оценивании необходимо руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени усвоения программного материала учитываются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Акцент при оценивании обучающихся делается на стойкой мотивации к занятиям физической культурой и динамике их физических возможностей. Положительная оценка выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных результатов в овладении программным материалом по предмету, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Итоговая оценка обучающимся СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний, динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

– обучающиеся СМГ «Б» оцениваются в ходе промежуточной аттестации на основании представленной медицинским учреждением справки установленного образца о прохождении курса ЛФК.

8 класс

По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):

Оценка «отлично»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно,

в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «хорошо»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «неудовлетворительно»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «отлично»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений,

направленных на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической либо ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

оценка «хорошо»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «удовлетворительно»: учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.

Оценка «неудовлетворительно»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств ученика; 2) реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «хорошо» — средний и оценке «удовлетворительно» — низкий. При оценке сдвигов ученика в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения у детей определённого возраста, исходный уровень конкретного ученика.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для ученика определённую трудность, но быть реально выполнимыми.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Демонстрировать следующие показатели:

8

класс

Контрольные упражнения	Норматив					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	4,7	5,4	5,8	4,9	5,8	6,1
Бег 60 м,сек.	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Бег 1000м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	180	140
Подтягивание на перекладине	9	6	3	19	15	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	20	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	14	8	4	17	9	5
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	32	20	12	29	18	11
Челночный бег 3х10	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
Прыжки через скакалку за 1 мин.	100	95	85	100	70	45
Приседание	180	130	80	140	90	60
Метание мяча	39	35	23	26	18	16
Прыжки в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжки в высоту с разбега	120	110	90	105	95	85
Кросс 1500 м	7.15	7.40	8.10	7.40	8.10	8.40
Бег на лыжах 2 км	12.00	12.15	12.30	13.00	13.15	13.30
Бег на лыжах 3 км	16.20	16.40	17.00	17.20	17.40	18.00