

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**Муниципальное образование «Муниципальный округ Граховский
район Удмуртской Республики»**

МБОУ "Мари-Возжайская СОШ им. П.И. Бельского"

РАССМОТРЕНО

руководителем ШМО



Крещенова Ю.С.

Протокол № 1 от 28.08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

Протокол №9 от 05.09
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



Халитова.О.Н

Приказ № от 07.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная)

учебного предмета «Физическая культура»

для 8 класса

с ЗПР

д.Мари-Возжай 2023

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в «Физическая культура и основы безопасности является основой физического Воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-

оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического Объединяющая урочные, внеурочные формы физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения

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

Цель школьного образования по физической культуре — формирование Разносторонне физически развитой личности, использовать ценности физической

культуры длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой

деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых

мотивов и потребностей обучающихся отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- корректировать нарушения общего физического развития, психомоторики, поддерживать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Нормативная база

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом основного Общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);

Учебным планом;

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с задержкой психического развития.

Сведения о примерной программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР 8класса составлена с учетом «Примерной программы по учебному предмету физическая культура для 5–9 классов», с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе (Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательной организаций / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2019 — 256 с.)

и с учетом особенностей психофизического развития обучающихся с ОВЗ. неотъемлемой составляющей учебного процесса, всецело его дополняющий.

Обоснование выбора программы

Программа выбрана в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта, примерной программы основного общего образования по физической культуре, рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ в полном объеме. Соответствует образовательным построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности; способствует формированию ключевых компетенций, обучающихся; обеспечивает условия направленности, учитывает возрастную психологию обучающихся, имеющих задержку психического развития.

Внесённые изменения

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих смешанное специфическое расстройство психического психологического характера, задержку психического развития (ЗПР). Психика таких детей промежуточная между здоровым и патологическим ребенком. Это не умственно отсталые дети, а дети с замедленным темпом развития, но характеризующиеся положительной динамикой. С учетом данных особенностей детей с ЗПР в рабочую программу внесены некоторые изменения. Темы, наиболее вызывающие трудности в усвоении, даются ознакомительно, выборочно, в облегченном варианте (на усмотрение учителя): в разделе волейбол обучающимся даётся мини игра.

Место и роль учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Физическая культура в основной школе изучается с 1 по 9 класс. На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю, всего 99 часа (33 учебные недели). На изучение предмета «Физическая культура» с 2 по 9 класс отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа (34 учебные недели).

Формы организации образовательного процесса

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки,

игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Технологии обучения

- лично-ориентированное обучение,
- здоровьесберегающие,
- игровые технологии,
- технология уровневой дифференциации,

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

Учебно-познавательная

Познание культурно-исторических основ предмета «физическая культура», осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение подготовка к труду и систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом.

Учебно-познавательная

Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом.

Коммуникативная

Владение разными видами информации; умение использовать ее при ведении дискуссий по проблемам развития спорта и занятий физической культуры; выработка собственной позиции по данным вопросам. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.

Социальная

Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека и общества в целом, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни. Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной

деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

Личностная

Владение приемами самореализации; личное жизненное самоопределение. Владение приемами личного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

Виды и формы контроля

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности Согласно Концепции развития Содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируемый уровень подготовки выпускников

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического

развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой 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.

Мета предметными результатами освоения программы по физической культуре являются:

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Информация об используемом учебнике

Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2019 — 256 с.)

Содержание рабочей программы

Естественные основы.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями

На развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока;

перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-

5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность изданное расстояние. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на

местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- олимпийское движение;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление,

пульс.

Учебно-тематический план

№ Темы	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	12
2	Мини-футбол	9
3	Баскетбол	13
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Лыжная подготовка	24
6	Волейбол	13
7	Легкая атлетика	17
8	Плавание	2
	Итого	102

Требования к уровню подготовки обучающихся (выпускников)

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической

культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель Олимпийских игр, 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- 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 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- Демонстрировать:

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	Первичный инструктаж. Инструктаж по Т.Б на занятиях по легкой атлетике	1			resh.edy.ru
2	Спортивная ходьба. Низкий старт	1			resh.edy.ru
3	Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции	1			resh.edy.ru
4	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м на результат	1			resh.edy.ru
5	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат	1			resh.edy.ru
6	Прыжки в длину с места на результат. Метания мяча на результат	1			resh.edy.ru
7	Метания мяча с 4-5 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м на результат	1			resh.edy.ru
8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метания мяча на результат	1			resh.edy.ru
9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег на средние дистанции 400м на результат	1			resh.edy.ru
10	Кросс по пересеченной местности. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат	1			resh.edy.ru
11	Бег на длинные дистанции. 6-минутный бег на результат	1			resh.edy.ru
12	Бег 2000м на результат	1			resh.edy.ru
13	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по футболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			resh.edy.ru

14	Удары по мячу и остановок мяча. Наклон вперед из положения стоя на результат	1			resh.edy.ru
15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Подтягивание на результат	1			resh.edy.ru
16	Ведения мяча	1			resh.edy.ru
17	Удары по воротам на результат	1			resh.edy.ru
18	Обыгрыш сближающихся противников, финты	1			resh.edy.ru
19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом на результат	1			resh.edy.ru
20	Технические приемы и тактические действия в футболе, мини-футболе	1		1	resh.edy.ru
21	Двухсторонняя игра в мини-футбол на результат. Правила соревнований по футболу, мини-футболу	1			resh.edy.ru
22	Инструктаж по Т.Б на занятиях по баскетболу	1			resh.edy.ru
23	Стойки и передвижения игрока	1			resh.edy.ru
24	Стойки и передвижения игрока на результат	1			resh.edy.ru
25	Ловля и передача мяча	1		1	resh.edy.ru
26	Ловля и передача мяча	1			resh.edy.ru
27	Ловля и передача мяча на результат. Ведение мяча	1			resh.edy.ru
28	Ведение мяча на результат	1			resh.edy.ru

29	Броски мяча в кольцо	1			resh.edy.ru
30	Броски мяча в кольцо на результат	1			resh.edy.ru
31	Действие нападающего против нескольких защитников	1			resh.edy.ru
32	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	1			resh.edy.ru
33	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1			resh.edy.ru
34	Двухсторонняя игра в баскетбол на результат. Правила соревнований по баскетболу	1			resh.edy.ru
35	Инструктаж по Т.Б на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения	1			resh.edy.ru
36	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы. Упоры	1			resh.edy.ru
37	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы. Упоры	1			resh.edy.ru
38	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы. Упоры. Подтягивание на результат	1			resh.edy.ru
39	Опорный прыжок, лазанье по канату	1			resh.edy.ru
40	Опорный прыжок на результат	1			resh.edy.ru
41	Лазанье по канату на результат	1			resh.edy.ru
42	Гимнастическая полоса препятствий	1			resh.edy.ru

43	Акробатические упражнения и комбинации	1			resh.edy.ru
44	Акробатические упражнения и комбинации	1			resh.edy.ru
45	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения	1			resh.edy.ru
46	Комплекс акробатических упражнений на результат	1			resh.edy.ru
47	Инструктаж по Т.Б на занятиях по лыжной подготовки	1			resh.edy.ru
48	Одновременный одношажный ход(стартовый)	1			resh.edy.ru
49	Одновременный одношажный ход(стартовый)	1			resh.edy.ru
50	Одновременный одношажный ход(стартовый)	1			resh.edy.ru
51	Попеременный двухшажный ход	1			resh.edy.ru
52	Одновременный одношажный ход(стартовый)	1			resh.edy.ru
53	Одновременный одношажный ход(стартовый)	1			resh.edy.ru
54	Одновременный одношажный ход(стартовый)	1			resh.edy.ru
55	Одновременный одношажный ход на результат	1			resh.edy.ru
56	Попеременный двухшажный ход	1			resh.edy.ru
57	Попеременный двухшажный ход	1			resh.edy.ru
58	Попеременный двухшажный ход на результат	1			resh.edy.ru
59	Коньковый ход	1			resh.edy.ru
60	Коньковый ход	1			resh.edy.ru
61	Коньковый ход	1			resh.edy.ru

62	Коньковый ход	1			resh.edy.ru
63	Коньковый ход на результат	1			resh.edy.ru
64	Прохождение дистанции и 2км на результат	1			resh.edy.ru
65	Техника выполнения спусков, подъемов	1			resh.edy.ru
66	Техника выполнения поворотов, торможения	1			resh.edy.ru
67	Техника выполнения поворотов, торможения	1			resh.edy.ru
68	Техника выполнения поворотов, торможения на результат	1			resh.edy.ru
69	Техника выполнения спусков, подъемов на результат	1			resh.edy.ru
70	Прохождение дистанции 3 км на результат	1			resh.edy.ru
71	Инструктаж по Т.Б по волейболу. Правила игры в волейбол	1			resh.edy.ru
72	Прием и передача мяча через сетку	1			resh.edy.ru
73	Прием и передача мяча через сетку на результат	1			resh.edy.ru
74	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			resh.edy.ru
75	Нижняя прямая подача	1			resh.edy.ru
76	Нижняя прямая подача на результат	1	1		resh.edy.ru
77	Прием подачи	1			resh.edy.ru
78	Прием подачи на результат	1	1		resh.edy.ru
79	Прямой нападающий удар и блокирование	1			resh.edy.ru

80	Прямой нападающий удар и блокирование	1			resh.edy.ru
81	Технические приемы и тактические действия в волейболе	1			resh.edy.ru
82	Технические приемы и тактические действия в волейболе	1	1		resh.edy.ru
83	Двухсторонняя игра на результат. Правила игры в волейбол	1			resh.edy.ru
84	Инструктаж по Т.Б на занятиях по легкой атлетике.Прыжки в высоту с разбега	1	1		resh.edy.ru
85	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1			resh.edy.ru
86	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега на результат	1	1		resh.edy.ru
87	Прыжки в длину с места на результат.Метание малого мяча в цель	1			resh.edy.ru
88	Метание малого мяча в цель на результат. Челночный бег 3x10 м	1			resh.edy.ru
89	Упражнения культурно-этнической направленности сюжетно-образные обрядовые игры	1			resh.edy.ru
90	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 м на результат	1	1		resh.edy.ru
91	Эстафетный бег	1			resh.edy.ru
92	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м на результат	1	1		resh.edy.ru

93	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат	1			resh.edy.ru
94	Барьерный бег	1			resh.edy.ru
95	Метание малого мяча на дальность. Бег 2000 м на результат	1			resh.edy.ru
96	Метание малого мяча на дальность на результат	1			resh.edy.ru
97	Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Бег на м400 м на результат	1			resh.edy.ru
98	Бег на средние дистанции. Бег 800м на результат	1	1		resh.edy.ru
99	Прыжки в длину с разбега на результат. Кроссовый бег	1			resh.edy.ru
100	Тестирование. Способы закаливания организма	1			resh.edy.ru
101	Инструктаж по Т.Б при купании на водоемах. Основные способы плавания	1			resh.edy.ru
102	Основные способы плавания	1			resh.edy.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	2	

Литература и средства обучения

- 1 Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, соответствующие комплексы физических упражнений.
- 2 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2021 — 136 с.
- 3 Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2019 — 256 с.)

