

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Муниципальное образование "Муниципальный округ Киясовский**  
**район Удмуртской Республики"**  
**МБОУ "Киясовская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
естественного цикла

Руководитель ШМО  
Останина Л.В.

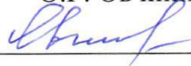


\_\_\_\_\_  
Протокол №8 от «26»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

О.Г. Овчинникова



\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от «26» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО

директор

Е.О. Вахитова

\_\_\_\_\_  
Приказ № 73 от «26»  
августа 2024 г.



Рабочая программа  
предмета «**Физическая культура**»  
8-9 класс

Составил: учитель физической культуры  
МБОУ «Киясовская СОШ»  
Козырев Олег Александрович

с. Киясово  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена с учетом следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях
- Авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2012 – 104с.
- Физическая культура: 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.:Просвещение, 2016.
- Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.
- Лях В.И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

**Цель:** образование в области физической культуры является формированием у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **ЗАДАЧ:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В практике физического воспитания применяются следующие педагогические технологии: педагогическое наблюдение, опрос, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ -- жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки и др.

Большую информацию преподаватель получает с помощью метода педагогических наблюдений. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движения, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса, предоставляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и прочее), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения - это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся. Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах. Так, например, если уровень физической подготовленности не повышается или становится ниже, то пересматривают содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.
2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.
3. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.
4. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.
5. Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

## Планируемые результаты для 7-9 классов

<b>Личностные универсальные учебные действия</b>	
В рамках <b>когнитивного компонента</b> будут сформированы:	<i>Выпускник получит возможность для формирования:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России;</li> <li>• ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;</li> <li>• освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;</li> <li>• ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;</li> <li>• основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;</li> <li>• экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;</li> <li>• знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению; готовности к самообразованию и самовоспитанию;</i></li> <li>• <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</i></li> <li>• <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i></li> <li>• <i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</i></li> </ul>
В рамках <b>ценностного и эмоционального компонентов</b> будут сформированы:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других,</i></li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;</li> <li>• уважение к истории, культурным и историческим памятникам;</li> <li>• эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;</li> <li>• межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;</li> <li>• нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</li> <li>• уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;</li> <li>• потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;</li> <li>• позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.</li> </ul>	

<p><b>В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:</b></p>	
<p>готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях); готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</p> <p>умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;</p> <p>готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</p> <p>потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;</p>	
<p align="center"><b>Метапредметные универсальные учебные действия:</b> <b>Регулятивные универсальные учебные действия</b></p>	
<p align="center">7-9 классы</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать целевые приоритеты;</li> <li>• уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;</li> <li>• принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</li> <li>• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li> <li>• адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</i></li> <li>• <i>построению жизненных планов во временной перспективе;</i></li> <li>• <i>адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</i></li> <li>• <i>адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.</i></li> </ul>
<p align="center"><b>Метапредметные универсальные учебные действия:</b> <b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</li> <li>• работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;</li> <li>• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</li> <li>• отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.</li> <li>• основам коммуникативной рефлексии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i></li> <li>• <i>продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;</i></li> <li>• <i>брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</i></li> <li>• <i>оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</i></li> <li>• <i>следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.</i></li> </ul>
<p><b>Метапредметные универсальные учебные действия:</b>  <b>Познавательные универсальные учебные действия</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>• осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>• строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;</li> <li>• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>• создавать и преобразовывать модели и схемы для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;</li> <li>• организовывать исследование с целью проверки гипотез;</li> <li>• делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.</li> </ul>

<p>решения задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;</li> <li>• обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;</li> <li>• строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul>	
<p><b>Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;</li> <li>• использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории; <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;</li> <li>• ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;</li> <li>• отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;</li> <li>• видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>использовать такие математические методы и приёмы, как перебор логических возможностей, математическое моделирование;</i></li> <li>• <i>использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как абстрагирование от привходящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами;</i></li> <li>• <i>использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;</i></li> </ul>
<p><b>Стратегии смыслового чтения и работа с текстом: Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста: <ul style="list-style-type: none"> <li>— определять назначение разных видов текстов;</li> <li>— ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;</li> <li>— различать темы и подтемы специального текста;</li> <li>— выделять не только главную, но и избыточную</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления.</i></li> </ul>

<p>информацию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— прогнозировать последовательность изложения идей текста;</li> <li>— сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме;</li> <li>— выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов и мыслей;</li> <li>— формировать на основе текста систему аргументов (доводов) для обоснования определённой позиции;</li> <li>— понимать душевное состояние персонажей текста, сопереживать им.</li> </ul>	
--	--

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому; <ul style="list-style-type: none"> <li>• интерпретировать текст: <ul style="list-style-type: none"> <li>— сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;</li> <li>— обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов;</li> <li>— делать выводы из сформулированных посылок;</li> <li>— выводить заключение о намерении автора или главной мысли текста.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выявлять имплицитную информацию текста на основе сопоставления иллюстративного материала с информацией текста, анализа подтекста (использованных языковых средств и структуры текста).</i></li> </ul>
---	---

**Работа с текстом: оценка информации**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;</li> <li>• в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию; <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>критически относиться к рекламной информации;</i></li> <li>• <i>находить способы проверки противоречивой информации;</i></li> <li>• <i>определять достоверную информацию в случае наличия противоречивой или конфликтной ситуации.</i></li> </ul>
---	---

**Предметные результаты**

	<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<b>Знания о физической культуре.</b>		
Система научных знаний	- понятие физической культуры, исторические этапы её развития, основные направления и формы её организации в	- <i>Олимпийские игры, смысл символики и ритуалов</i>



	<p>современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые понятия и термины физической культуры особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> </ul>	<p><i>Олимпийских игр;</i>  <i>- исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов;</i>  <i>- признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;</i></p>
<p>Опыт предметной деятельности по получению, преобразованию и применению нового знания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- 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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</li> </ul>
<p>Действия с учебным материалом</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>		
<p>Система научных знаний</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные игры и спортивные соревнования;</li> <li>- комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</li> <li>- показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контроль особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказание помощи в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дневник по физкультурной деятельности, контроль динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- оздоровительная ходьба и бег, лыжные прогулки и туристические походы;</li> <li>- восстановительные мероприятия с</li> </ul>

		<i>использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i>
Опыт предметной деятельности по получению, преобразованию и применению нового знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> <li>- <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></li> </ul>
Действия с учебным материалом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</i></li> </ul>
<b>Физическое совершенствование.</b>		
Система научных знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>- передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, техника умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i></li> <li>- <i>естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li>- <i>судейство;</i></li> <li>- <i>тестовые нормативы по физической подготовке;</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>- основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	
Опыт предметной деятельности по получению, преобразованию и применению нового знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> </ul>
Действия с учебным материалом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>

**Характеристика контрольно- измерительных материалов.  
Критерии оценивания.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

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

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

<b>Название раздела, количество часов</b>	<b>Название урока</b>	<b>Номер урока</b>	<b>Краткое содержание</b>
---	-----------------------	--------------------	---------------------------

Раздел 1. Знания о физической культуре 1 час	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 2 часа	Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела	2	Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела
	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий	3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика. Способы учёта индивидуальных особенностей	4	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика. Способы учёта индивидуальных особенностей
Раздел 4. Спортивно-оздоровитель	Бег на короткие дистанции	5	Бег на короткие дистанции
	Бег на средние дистанции	6	Бег на средние дистанции
	Бег на длинные дистанции	7	Бег на длинные дистанции

Бег на длинные дистанции	8	Бег на длинные дистанции
Прыжки в длину с разбега	9	Прыжки в длину с разбега
Прыжки в длину с разбега	10	Прыжки в длину с разбега
Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»
Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	12	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО
Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Повороты с мячом на месте	14	Повороты с мячом на месте
Повороты с мячом на месте	15	Повороты с мячом на месте
Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	16	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу
Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	17	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу
Передача мяча одной рукой снизу	18	Передача мяча одной рукой снизу
Передача мяча одной рукой снизу	19	Передача мяча одной рукой снизу
Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке
Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	21	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке
Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	22	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке
Акробатические комбинации	23	Акробатические комбинации
Акробатические комбинации	24	Акробатические комбинации
Акробатические комбинации	25	Акробатические комбинации
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
Гимнастическая комбинация на перекладине	28	Гимнастическая комбинация на перекладине
Гимнастическая комбинация на перекладине	29	Гимнастическая комбинация на перекладине
Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики

Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	32	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики
Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом
Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом
Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом
Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах
Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	37	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах
Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	38	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах
Торможение боковым скольжением	39	Торможение боковым скольжением
Торможение боковым скольжением	40	Торможение боковым скольжением
Лыжные гонки 2 км	41	Лыжные гонки 2 км
Переход с одного лыжного хода на другой	42	Переход с одного лыжного хода на другой
Переход с одного лыжного хода на другой	43	Переход с одного лыжного хода на другой
Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	44	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении
Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	45	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении
Лыжные гонки 2 км	46	Лыжные гонки 2 км
Прямой нападающий удар	47	Прямой нападающий удар
Прямой нападающий удар	48	Прямой нападающий удар
Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	49	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места
Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	50	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места
Тактические действия в защите	51	Тактические действия в защите
Тактические действия в защите	52	Тактические действия в защите
Тактические действия в нападении	53	Тактические действия в нападении
Игровая деятельность с	54	Игровая деятельность с использованием



использованием разученных технических приёмов		разученных технических приёмов
Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	55	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы
Остановка мяча внутренней стороной стопы	56	Остановка мяча внутренней стороной стопы
Правила игры в мини-футбол	57	Правила игры в мини-футбол
Игровая деятельность по правилам классического футбола	58	Игровая деятельность по правилам классического футбола
История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Бег на 30м и 60м	59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Бег на 30м и 60м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Метание мяча весом 150г	61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Метание мяча весом 150г
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10м	64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)

Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени
Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени

### Воспитательные задачи на уроке

Название раздела	Воспитательные задачи
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, викторины, тестирование кейсы, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности

<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, кейсов и дискуссий применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, викторины, тестирование кейсы, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
---	---

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 8

Количество часов по учебному плану всего: 68 часа; в неделю – 2 часа

Планирование составлено на основе:

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;

Учебника: Физическая культура: 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем программы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Из них практическая часть</i>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	2
Итого по разделу		2	2
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1
Итого по разделу		1	1

<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	10
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	9
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	14
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	8
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	4
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	10
Итого по разделу		64	64
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>67</b>

#### **Контрольные нормативы для учащихся 8 классов**

<b>Виды испытаний</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до<90градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4,8	5,4	6,0	5,0	6,8	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5

Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00
-----------	-------	-------	-------	-------	-------	-------