

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования Торжокского района

МБОУ Тверецкая сош

«Согласовано»

На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от « 26 » 08 2025 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Тверецкая СОШ
А.В. Замостьева
Приказ № 37 от « 26 » 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-8 классов

(с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ)

на 2025-2026 учебный год

Учитель Старостина Екатерина Сергеевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7-8 классов разработана в соответствии: с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а также с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (нарушение психического развития), **находящихся на домашнем обучении.**

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно-тематический план, основное содержание* с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, *требования* к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие затруднения в социализации и усвоении образовательных программ на общих основаниях. Такие учащиеся имеют рекомендации от врача о необходимости домашнего обучения. Для таких детей характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная подражательность и отвлекаемость внимания.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной актив-

но использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К *образовательным* задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Обучение разделам программы начинается с теории, используется учебник, видеоматериал и другие методические пособия, используется имитация. Большое внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на координацию, в равновесии.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Результаты изучения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;

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

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

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

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);

- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 нравственной культуры:

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

-

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Виды и формы контроля

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

Предварительный – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

Текущий (поурочный) – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

Промежуточный – по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

Тематический – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

Итоговый – проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

8 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл)

Футбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Волейбол

Теоретические сведения. История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Технические приемы.

7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

Строевые упражнения.

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

Общеразвивающие упражнения.

7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг).

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Висы и упоры.

7-8 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Акробатические упражнения..

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Прыжок в длину.

7 класс. Прыжки в длину с места..

8 класс. Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча

весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей.

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 исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка.

Программный материал по лыжной подготовке

Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов.

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1км.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.

Организаторские умения. Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведе-

нии соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены. Требования к уровню подготовки обучающихся

Планируемые результаты изучения предмета

«физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник 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 легкоатлетические упражнения

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |
|---|---|------------------|
| | | Всего |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |
| Итого по разделу | | 3 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 |
| Итого по разделу | | 5 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |
| Итого по разделу | | 3 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 11 |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30 |
| Итого по разделу | | 91 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |
|---|---|------------------|
| | | Всего |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |
| Итого по разделу | | 3 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 |
| Итого по разделу | | 5 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |
| Итого по разделу | | 3 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 9 |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | 6 |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30 |
| Итого по разделу | | 91 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изу- че- ния |
|-------|--|------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| | | Всего | Прак- тиче- ские работы | Контрол- ьные ра- боты | |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 | | | |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | | | |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 | | | |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | | | |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | | | |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | | | |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | | | |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | | | |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 | | | |
| 13 | Акробатические пирамиды | 1 | | | |
| 14 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | | | |
| 15 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | | | |
| 16 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | |
| 17 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | |
| 18 | Комбинация на гимнастическом | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | бревне | | | | |
| 19 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | |
| 20 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | |
| 21 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | |
| 22 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | | |
| 23 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | | |
| 24 | Преодоление препятствий наступанием | 1 | | | |
| 25 | Преодоление препятствий наступанием | 1 | | | |
| 26 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | | | |
| 27 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | | | |
| 28 | Эстафетный бег | 1 | | | |
| 29 | Эстафетный бег | 1 | | | |
| 30 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | | | |
| 31 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | | | |
| 32 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | | | |
| 33 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | | | |
| 34 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | | | |
| 35 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | | | |
| 36 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | | | |
| 37 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | | | |
| 38 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | | | |
| 39 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | | | |
| 40 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | |
| 41 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | |
| 42 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 43 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | |
| 44 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | | | |
| 45 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | | | |
| 46 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | | | |
| 47 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | | | |
| 48 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | | |
| 49 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | | |
| 50 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 1 | | | |
| 51 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 1 | | | |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | |
| 54 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | | |
| 55 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | | |
| 56 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | | |
| 57 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | | |
| 58 | Перевод мяча за голову | 1 | | | |
| 59 | Перевод мяча за голову | 1 | | | |
| 60 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | |
| 61 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | |
| 62 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | | | |
| 63 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | | | |
| 64 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | | | |
| 65 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | | | |
| 66 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | | | |
| 67 | Тактические действия при выпол- | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | нении углового удара | | | | |
| 68 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | | | |
| 69 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | | | |
| 70 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | |
| 71 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | |
| 72 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | |
| 73 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | | |
| 74 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | | |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | | | |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | | | |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | | | |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | | | |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 | | | |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | лыжах 2 км | | | | |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | | | |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Мета- | 1 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|
| | ние мяча весом 150г | | | | |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | | |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | | |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | | | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | | | |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | | | |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | | | |
| 101 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | | | |
| 102 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 | | | |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | | | |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 | | | |
| 4 | Коррекция нарушения осанки | 1 | | | |
| 5 | Коррекция избыточной массы тела | 1 | | | |
| 6 | Правила проведения самостоятель- | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | ных занятий при коррекции осанки и телосложения | | | | |
| 7 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 | | | |
| 8 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 | | | |
| 9 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | | | |
| 10 | Упражнения для профилактики утомления | 1 | | | |
| 11 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 | | | |
| 13 | Акробатические комбинации | 1 | | | |
| 14 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | |
| 15 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | |
| 16 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | | | |
| 17 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | | | |
| 18 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | | |
| 19 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | | | |
| 20 | Бег на короткие дистанции | 1 | | | |
| 21 | Бег на средние дистанции | 1 | | | |
| 22 | Бег на длинные дистанции | 1 | | | |
| 23 | Бег на длинные дистанции | 1 | | | |
| 24 | Прыжки в длину с разбега | 1 | | | |
| 25 | Прыжки в длину с разбега | 1 | | | |
| 26 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | | | |
| 27 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | | | |
| 28 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 | | | |
| 29 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 | | | |
| 30 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | |
| 31 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | |
| 32 | Техника передвижения на лыжах | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | одновременным бесшажным ходом | | | | |
| 33 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | | | |
| 34 | Способы преодоления естествен- ных препятствий на лыжах | 1 | | | |
| 35 | Способы преодоления естествен- ных препятствий на лыжах | 1 | | | |
| 36 | Торможение боковым скольжени- ем | 1 | | | |
| 37 | Торможение боковым скольжени- ем | 1 | | | |
| 38 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | | | |
| 39 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | | | |
| 40 | Лыжная подготовка в передвиже- ниях на лыжах, при спусках, подь- ёмах, торможении | 1 | | | |
| 41 | Техника стартов при плавании кро- лем на груди и на спине | 1 | | | |
| 42 | Техника стартов при плавании кро- лем на спине | 1 | | | |
| 43 | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1 | | | |
| 44 | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1 | | | |
| 45 | Проплывание учебных дистанций | 1 | | | |
| 46 | Проплывание учебных дистанций | 1 | | | |
| 47 | Повороты с мячом на месте | 1 | | | |
| 48 | Повороты с мячом на месте | 1 | | | |
| 49 | Передача мяча одной рукой от пле- ча и снизу | 1 | | | |
| 50 | Передача мяча одной рукой от пле- ча и снизу | 1 | | | |
| 51 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | | | |
| 52 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | | | |
| 53 | Бросок мяча в корзину двумя рука- ми в прыжке | 1 | | | |
| 54 | Бросок мяча в корзину двумя рука- ми в прыжке | 1 | | | |
| 55 | Бросок мяча в корзину одной ру- кой в прыжке | 1 | | | |
| 56 | Бросок мяча в корзину одной ру- кой в прыжке | 1 | | | |
| 57 | Прямой нападающий удар | 1 | | | |
| 58 | Прямой нападающий удар | 1 | | | |
| 59 | Индивидуальное блокирование мя- | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | ча в прыжке с места | | | | |
| 60 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | | | |
| 61 | Тактические действия в защите | 1 | | | |
| 62 | Тактические действия в защите | 1 | | | |
| 63 | Тактические действия в нападении | 1 | | | |
| 64 | Тактические действия в нападении | 1 | | | |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | |
| 66 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | |
| 67 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 | | | |
| 68 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 | | | |
| 69 | Правила игры в мини-футбол | 1 | | | |
| 70 | Правила игры в мини-футбол | 1 | | | |
| 71 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | | | |
| 72 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | | | |
| 73 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | | |
| 74 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | | |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | | | |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | | | |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 | | | |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 | | | |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 | | | |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 | | | |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | |
| 92 | Правила и техника выполнения | 1 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|
| | норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | | | | |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | | | |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | | | |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | | |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | | |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | | | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | | | |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | | | |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | | | |
| 101 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | | | |
| 102 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

Литература для учителя

Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В.И.Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».

Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: друфа 2014г

А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 г.

Литература для учащихся

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М.Я Виленский; под общ. Ред. М.Я. Виленского— М. : 2017.

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2017.

Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699186

Владелец Замостьева Алла Викторовна

Действителен с 10.01.2026 по 10.01.2027