

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЧИНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
427690 Удмуртская Республика, Юкаменский район, д. Починки, ул. Средняя, 6а,
ИНН 1823001971 ОГРН 1021800584706
тел. (3-91-49)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Сунцов С.М.
Приказ № 67 от 31 августа 2023 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 8 класса (легкая степень УО)

Составитель:
Учитель физической культуры
Васильев С.А.

Починки 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу адаптированная «Физическая культура»

разработана в соответствии:

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 6-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528) //<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ОВЗ

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических

особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях **нормативно-правовых актов**.

Место учебного курса в учебном плане

-Школьный учебный план на 2023-2024 учебный год.

2.Требования к уровню подготовки обучающихся

Программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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 соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На каждом уроке обучение основным двигательным навыкам и умениям сочетается с развитием физических качеств.

Одно из ведущих требований к уроку физической культуры — двигательная активность, динамичность, эмоциональность в сочетании с общеобразовательной направленностью. Достижению этого способствует творческий подход учителя к применению различных форм обучения играм, физическим упражнениям, к использованию методов и средств, стимулирующих активность и интерес учащихся: музыкального сопровождения, тренажеров, широкого спортивного инвентаря, работа с карточками, игры по станциям и т. д.

На уроках необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся с ОВЗ. Для этого необходимо знать данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений, учитывать уровень физического развития, физической подготовленности школьников.

Оценка по предмету «физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися знаний по физической культуре и техникой двигательных действий, а также от результатов выполнения учебных нормативов.

При оценке успеваемости принимается во внимание принадлежность детей к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

При проведении занятий необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические нормы мест занятий.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы само массажа;
- уметь
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной 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 мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

3.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Правила поведения на воде. Способы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавших на воде. Подводящие упражнения при плавании кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее

разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16			Техника безопасности на уроках гимнастики: https://www.youtube.com/ watch?v=xDXpABv20VM Урок гимнастики: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/ train/263080/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль	20			

	"Легкая атлетика")				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	28			Техника безопасности и экипировка лыжника: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/main/ Урок лыжной подготовки: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			Техника безопасности на уроках баскетбола: https://infourok.ru/tehnika_bezопасnosti_na_urokah_basketbola.-453142.htm
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			Урок волейбола: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			Урок футбола: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		96			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе	1	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	
3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	
4	Составление планов для самостоятельных занятий	1	
5	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	
6	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	
7	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	
8	Бег на короткие дистанции	1	
9	Бег на средние дистанции	1	
10	Бег на длинные дистанции	1	
11	Развитие силовых качеств. Техника метания мяча с разбега. Эстафетный бег.	1	
12	Развитие силовых качеств. Техника метания мяча с разбега. Эстафетный бег.	1	
13	Прыжки в длину с разбега	1	
14	Прыжки в длину с разбега	1	
15	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
17	Правила техники безопасности и страховки на уроках гимнастики. Основы знаний.	1	
18	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.	1	
19	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.	1	

20	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1	
21	Акробатическая комбинация. Развитие координации, гибкости, силовых качеств.	1	
22	Акробатическая комбинация. Развитие координации, гибкости, силовых качеств.	1	
23	Акробатическая комбинация. Развитие координации, гибкости, силовых качеств.	1	
24	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	
25	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	
26	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	
27	Опорный прыжок «ноги врозь» (Д). Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	
28	Опорный прыжок «ноги врозь» (Д). Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	
29	Опорный прыжок «ноги врозь» (Д). Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	
30	Опорный прыжок «ноги врозь» (Д). Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	
31	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	1	
32	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	1	
33	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Основы знаний.	1	
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
37	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
38	Торможение боковым скольжением	1	
39	Торможение боковым скольжением	1	

40	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
42	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	
43	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	
44	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	
45	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	
46	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
47	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
48	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
49	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости.	1	
50	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости.	1	
51	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости.	1	
52	Подъём скользящим шагом. Техника спуска. Развитие выносливости.	1	
53	Подъём скользящим шагом. Техника спуска. Развитие выносливости.	1	
54	Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	1	
55	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1	
56	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1	
57	Бег на лыжах 2 км. Совершенствование лыжных ходов.	1	
58	Бег на лыжах 3х5 км без учёта времени. Совершенствование лыжных ходов.	1	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	

61	Повороты с мячом на месте	1	
62	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
63	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
64	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
65	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
66	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
67	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
68	Прямой нападающий удар	1	
69	Тактические действия в защите	1	
70	Тактические действия в защите	1	
71	Тактические действия в нападении	1	
72	Тактические действия в нападении	1	
73	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
74	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	
75	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
76	Правила игры в мини-футбол	1	
77	Правила игры в мини-футбол	1	
78	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
79	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
80	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
81	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие координационных способностей.	1	
82	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие координационных способностей.	1	
83	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие координационных способностей.	1	

84	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы спортивной игры «мини-футбол».	1	
85	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы спортивной игры «мини-футбол».	1	
86	Техника метания мяча с разбега. Развитие координационных способностей. Элементы спортивной игры «мини-футбол».	1	
87	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Элементы спортивной игры «мини-футбол».	1	
88	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Элементы спортивной игры «мини-футбол».	1	
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча.	1	
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча.	1	
91	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1	

	положения лежа на спине		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Стрельба (пневматическое оружие)	1	
101	Плавание. Правила поведения на воде. Техника плавания способом «кроль на груди».	1	
102	Плавание. Техника плавания способом «кроль на спине».	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Формы контроля и оценки знаний учащихся

Виды контроля: текущий (проверка выполнения домашнего задания), промежуточный (подразумевает освоение умений и навыков при изучении конкретного раздела) и итоговый (в виде контрольных упражнений для определения физической подготовленности учащихся: прыжки в длину с места, челночный бег, подтягивание, 6-ти минутный бег, бег 30м, наклон вперед из положения стоя).

Оценивание достижений учащихся происходит по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в электронный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

Итоговые оценки

Оценка за четверть выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения

последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

определения понятий не достаточно четкие;

не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. <https://www.gto.ru/> - Официальный сайт ВФСК ГТО.
2. <https://resh.edu.ru> – Российская электронная школа