


РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
Медицинского
предуниверсария СГМУ
им. В.И. Разумовского
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе
Медицинского
предуниверсария СГМУ
им. В.И. Разумовского
 А.В. Юмагулова
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Медицинского
предуниверсария СГМУ
им. В.И. Разумовского
 С.А. Борисова
Распоряжение № 89
от «1» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 8, 9 класс

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы – 2023/2025 гг.

**Количество часов по учебному плану: 8 класс- 68 ч/год; 2 ч/неделю
9 класс- 68 ч/год; 2 ч/неделю**

2023 год

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370;
- основная образовательная программа ООО ЦДО «Медицинский предуниверсарий» СГМУ им. В.И. Разумовского (ФГОС);
- авторской программы основного общего образования В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс».

УМК М.Я.Виленского и В.И. Ляха по физкультуре 8-9 класса обеспечено учебником: Физическая культура 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учебных заведений / В.И. Лях, – М.: Просвещение, 2022.

Изучение физической культуры в 8-9 классе направлено на достижение следующей цели:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.

- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки.

Программа рассчитана на 136 учебных часов за 2 года обучения: 68 учебных часов в год, 2 часа в неделю в 8 классе; 68 учебных часов в год, 2 часа в неделю в 9 классе.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (бег 60 метров, прыжок в длину с места, бег 1500-2000метров, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на спортивные игры (волейбол).

2. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- ✓ готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- ✓ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- ✓ готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные

познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- ✓ выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- ✓ вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- ✓ описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- ✓ и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- ✓ наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- ✓ изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

- ✓ проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- ✓ анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь

с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- ✓ проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- ✓ составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- ✓ выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- ✓ выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- ✓ выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- ✓ выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- ✓ выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- ✓ выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- ✓ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- ✓ баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

- ✓ отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- ✓ понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- ✓ объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- ✓ её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- ✓ использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- ✓ измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- ✓ определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- ✓ составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- ✓ составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- ✓ составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- ✓ составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- ✓ совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- ✓ совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- ✓ выполнять повороты кувырком, маятником;
- ✓ выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- ✓ совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

3. Содержание учебного предмета

8 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (кроссовая подготовка) (22 часа)

Правила технической безопасности. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания).

Цель:

Педагогическая: ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроках легкой атлетик, создать условия для овладения техникой легкоатлетических упражнений и дальнейшего развития кондиционных и координационных способностей; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метаниях.

Ученическая: знать правила технической безопасности при занятиях физическими упражнениями; освоить технику легкоатлетических упражнений, включенных в программу 9 класса; анализировать технику легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания); определять уровень развития физических качеств средствами легкоатлетических упражнений; показать минимальный средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

Раздел 2. Спортивные игры (28 часов)

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Техника спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Цель:

Педагогическая: ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроке физической культуры в разделе "Спортивные игры (волейбол, баскетбол); создать условия для овладения техникой спортивных игр (волейбол, баскетбол); воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать

ситуации, позволяющие творчески применять навыки, полученные во время изучения спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол); освоить технику спортивных игр (волейбол баскетбол) по упрощенным правилам; анализировать технику спортивных игр(волейбол, баскетбол); показать минимально-средний уровень физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

Раздел 3. Гимнастика (18 часов)

Правила технической безопасности. Техника гимнастических упражнений.

Цель:

Педагогическая: ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроках гимнастики; создать условия для овладения техникой гимнастических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей по программе для 9 классов; создать ситуации, позволяющие творчески применять знания, умения и навыки, полученные на уроках гимнастики.

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой, освоить технику гимнастических упражнений; уметь анализировать технику гимнастических упражнений; определять уровень развития физических качеств средствами гимнастических упражнений; показывать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни

9 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (кроссовая подготовка) (18 часов)

Правила технической безопасности. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания).

Цель:

Педагогическая: ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроках легкой атлетик, создать условия для овладения техникой легкоатлетических упражнений и дальнейшего развития кондиционных и координационных способностей; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метаниях.

Ученическая: знать правила технической безопасности при занятиях физическими упражнениями; освоить технику легкоатлетических упражнений, включенных в программу 9 класса; анализировать технику легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания); определять уровень развития физических качеств средствами легкоатлетических упражнений; показать минимальный

средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

Раздел 2. Спортивные игры (32 часа)

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Техника спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Цель:

Педагогическая: ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроке физической культуры в разделе "Спортивные игры (волейбол, баскетбол); создать условия для овладения техникой спортивных игр (волейбол, баскетбол); воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять навыки, полученные во время изучения спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол); освоить технику спортивных игр(волейбол баскетбол) по упрощенным правилам; анализировать технику спортивных игр(волейбол, баскетбол); показать минимально-средний уровень физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

Раздел 3. Гимнастика (18 часов)

Правила технической безопасности. Техника гимнастических упражнений.

Цель:

Педагогическая: ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроках гимнастики; создать условия для овладения техникой гимнастических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей по программе для 9 классов; создать ситуации, позволяющие творчески применять знания, умения и навыки, полученные на уроках гимнастики.

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой, освоить технику гимнастических упражнений; уметь анализировать технику гимнастических упражнений; определять уровень развития физических качеств средствами гимнастических упражнений; показывать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: занятиями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в лицейский

образовательный стандарт. **Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития об основных физических способностях: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителя необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимися за освоение темы, раздела за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитывается глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

«0» уровень (недостаточная подготовка) 1-5 баллов	«1» уровень (максимально достаточная репродуктивна я подготовка) 6-8 баллов	«2» уровень (продвинутая продуктивная подготовка) 9-11 баллов	«3» уровень (продуктивная повышенная подготовка) 12-13 баллов	«4» уровень (продуктивная учебно- исследовательска я подготовка) 14-15 баллов
Непонимание, незнание материалов программы, 6 баллов – частично воспроизводит изученный материал на	В ответе отсутствует логическая последовательн ость, имеются пробелы в знании материала, нет	В ответе содержатся небольшие неточности и незначительны е ошибки	Осознанно, логично воспроизводит учебный материал, демонстрирует глубокое и прочное его	Безошибочно излагает учебный материал, используя и сопоставляя несколько источников информации,

основе зрительной опоры, исправляет ошибки с помощью учителя	должной аргументации и умения использовать знания на практике		усвоение, владеет методами, приемами исследовательской деятельности	участвует в исследовательских проектах
--	---	--	---	--

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используется методы наблюдения, вызова из строя для показа, выполнения упражнений и комбинированный метод.

«0» уровень (недостаточная подготовка) 1-5 баллов	«1» уровень (максимально достаточная репродуктивная подготовка) 6-8 баллов	«2» уровень (продвинутая продуктивная подготовка) 9-11 баллов	«3» уровень (продуктивная повышенная подготовка) 12-13 баллов	«4» уровень (продуктивная учебно-исследовательская подготовка) 14-15 баллов
При выполнении техники отдельного элемента или движения в целом допускает грубые ошибки	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Допущенные ошибки замечает, но исправить самостоятельно не может	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок. Самостоятельно исправляет допущенные ошибки, частично может объяснить свои действия	Движение и отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, уверенно, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется	Уверенно выполняет учебный материал. Может определить и исправить ошибки, допущенные другими учениками. Может продемонстрировать умения и навыки в нестандартных условиях. Применяет приобретенный навык в соревновательной деятельности

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

«0» уровень (недостаточная подготовка) 1-5 баллов	«1» уровень (максимально достаточная репродуктивная подготовка) 6-8 баллов	«2» уровень (продвинутая продуктивная подготовка) 9-11 баллов	«3» уровень (продуктивная повышенная подготовка) 12-13 баллов	«4» уровень (продуктивная учебно- исследовательская подготовка) 14-15 баллов
Учащийся не умеет самостоятельно организовывать место занятий; не подбирает средства и инвентарь и не применяет их в конкретных условиях, не контролирует ход выполнения деятельности и не оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью. Допускает незначительные ошибки в подборе средств. Контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий в стандартной ситуации. Подбирает средства и инвентарь и применяет их в конкретных условиях, контролирует ход выполнения деятельности и контролирует итоги	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий в нестандартной ситуации. Подбирает средства и инвентарь и применяет их в нестандартных условиях, контролирует ход выполнения деятельности и контролирует итоги

Уровень физической подготовленности учащихся

«0» уровень (недостаточная подготовка) 1-5 баллов	«1» уровень (максимально достаточная репродуктивная подготовка) 6-8 баллов	«2» уровень (продвинутая продуктивная подготовка) 9-11 баллов	«3» уровень (продуктивная повышенная подготовка) 12-13 баллов	«4» уровень (продуктивная учебно- исследовательская подготовка) 14-15 баллов
Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности	Исходный показатель соответствует низкому уровню физической подготовленности и незначительному приросту показателей физической подготовленности	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста показателей физической подготовленности	Результаты соответствуют высокому уровню физической подготовленности, предусмотренному программой физического воспитания, и достаточному темпу прироста	Наблюдается высокий прирост показателей физической подготовленности за определенный период времени

			показателей физической подготовленно сти	
--	--	--	---	--

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 8 класса

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Ходьба на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
9	Наклон вперёд сидя (см)	+10	+8	+5
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
12	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
13	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин., сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
7	Кросс 2000 м (мин., сек.)	14.00	15.00	16.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
9	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+9	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
12	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
13	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 9 класса

Мальчики				
----------	--	--	--	--

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег на 30м (с)	4,7	5,5-5,1	5,8
		4,5	5,3-4,9	5,5
2	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,0	8,7-8,3	9,0
		7,7	8,4-8,0	8,6
3	Прыжок в длину с места (см)	210	180-195	160
		220	190-205	175
4	б-минутный бег (м)	1450	200-1300	1050
		1500	1250-1350	1100
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	11	7-9	34
		12	8-10	
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	9	6-7	23
		10	7-8	
Девочки				
1	Бег на 30м (с)	6,1	5,9-5,4	6,1
		6,0	5,8-5,3	6,0
2	Челночный бег 3 по 10м (с)	9,9	9,4-9,0	9,9
		9,7	9,3-8,8	9,7
3	Прыжок в длину с места (см)	145	160-180	145
		155	165-185	155
4	б-минутный бег (м)	850	1000-1150	850
		900	1050-1200	900
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	7	12-14	7
		7	12-14	7
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	5	13-15	5
		5	12-13	5

4. Тематическое планирование

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
8 класс				
1	Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	22		<p>Овладение техникой спринтерского бега:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. низкий старт до 30 м.; 2. бег с ускорением от 30 до 60 м.; 3. бег на результат на 60 м. <p>Овладение техникой длительного бега:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин (мальчики), до 15 мин (девочки). 2. бег на 1500 м. <p>Овладение техникой прыжка в высоту:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. <p>Овладение техникой метания в цель и на дальность:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. метание теннисного мяча на дальность от стены с места, на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; 2. в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики до 18 м, девочки -12-14 м). <p>Развитие выносливости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. бег с гандикапом, командами, в парах; 2. кросс до 3 км. <p>Развитие скоростно-силовых способностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки и многоскоки, 2. метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.; 3. толчки и броски набивных мячей до 3 кг. <p>Развитие скоростных способностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. эстафеты, старты из различных и. п.; 2. бег с ускорением, с максимальной скоростью. <p>Развитие координационных способностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; 2. бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; 3. прыжки через препятствия и на точность приземления; 4. метание различных предметов из

			<p>различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).</p> <p>Знания о физической культуре:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; 2. названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; 3. представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств; 4. дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. прикладное значение легкоатлетических упражнений. техника безопасности при занятиях легкой атлетикой; 5. доврачебная помощь при травмах; 6. правила соревнований. <p>Овладение организаторскими умениями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. измерение результатов, подача команд; 2. демонстрация упражнений; 3. помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. <p>Самостоятельные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений; 2. правила самоконтроля и гигиены.
2	Спортивные игры	28	<p>Освоение техники перемещений, владения мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед; 2. остановка двумя шагами прыжком; 3. комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <p>Освоение ловли и передач мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ловля и передача 2-мя от груди и 1-ой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <p>Освоение техники ведения мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости; 2. ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

			<p>Овладение техникой бросков мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. <p>Освоение индивидуальной техники защиты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. вырывание и выбивание мяча. <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <p>Освоение тактики игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. тактика свободного нападения. 2. позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. 3. нападение быстрым прорывом (1:0) 4. взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 2. игра по упрощенным правилам баскетбола.
3	Гимнастика	18	<p>Освоение строевых упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. пройденный в предыдущих классах материал. 2. строевой шаг; 3. размыкание и смыкание на месте. <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами; 2. простые связки; 3. общеразвивающие упражнения в парах. <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. с набивными мячами, гантелями (3-5 кг), с эспандерами. 2. комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. <p>Освоение и совершенствование висов и упоров:</p>

				<p>1. мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; 2. махом назад соскоком; 3. сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. 4. девочки: наскоком прыжком в упор на нижнюю жердь; 5. соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; 6. вис присев.</p> <p>Освоение акробатических упражнений: 1. два кувырка вперед слитно; 2. мост из положения лежа с помощью.</p> <p>Развитие координационных способностей: 1. ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; 2. упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах; 3. акробатические упражнения; 4. прыжки в глубину; 5. эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p> <p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости: 1. лазанье по гимнастической лестнице; 2. подтягивания; 3. упражнения в висах и упорах, набивными мячами.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: 1. прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p>Развитие гибкости: 1. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; 2. упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; 3. упражнения с предметами.</p> <p>Знания о физической культуре: 1. значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; 2. страховка и помощь во время занятий; 3. обеспечение техники безопасности; 4. упражнения для разогревания;</p>
--	--	--	--	---

				<p>5. основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Овладение организаторскими умениями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. помощь и страховка, демонстрация упражнений; 2. установка и уборка снарядов; 3. составление простейших комбинаций упражнений; 4. правила соревнований. <p>Самостоятельные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов; 2. правила самоконтроля. <p>способы регулирования нагрузки.</p>
4	Развитие физических способностей	в процессе уроков		
5	Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		
	Итого:	68		

9 класс				
№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18		<p>Овладение техникой спринтерского бега:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. низкий старт до 30 м.; 2. бег с ускорением от 30 до 60м.; 3. бег на результат на 60 м. <p>Овладение техникой длительного бега:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки). 2. бег на 1500 м. <p>Овладение техникой прыжка в высоту:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. <p>Овладение техникой метания в цель и на дальность:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. метание теннисного мяча на дальность от стены с места, на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; 2. в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики до 18 м, девочки -12-14 м). <p>Развитие выносливости:</p>

				<p>1. бег с гандикапом, командами, в парах; 2. кросс до 3 км.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: 1. прыжки и многоскоки, 2. метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.; 3. толчки и броски набивных мячей до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных способностей: 1. эстафеты, старты из различных и. п.; 2. бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Развитие координационных способностей: 1. варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; 2. бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; 3. прыжки через препятствия и на точность приземления; 4. метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).</p> <p>Знания о физической культуре: 1. влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; 2. названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; 3. представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств; 4. дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. прикладное значение легкоатлетических упражнений. техника безопасности при занятиях легкой атлетикой; 5. доврачебная помощь при травмах; 6. правила соревнований.</p> <p>Овладение организаторскими умениями: 1. измерение результатов, подача команд; 2. демонстрация упражнений; 3. помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> <p>Самостоятельные занятия: 1. упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений;</p>
--	--	--	--	---

				2. правила самоконтроля и гигиены.
2	Гимнастика	18		<p>Освоение строевых упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. пройденный в предыдущих классах материал. 2. строевой шаг; 3. размыкание и смыкание на месте. <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами; 2. простые связки; 3. общеразвивающие упражнения в парах. <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. с набивными мячами, гантелями (3-5 кг), с эспандерами. 2. комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. <p>Освоение и совершенствование висов и упоров:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; 2. махом назад соскоком; 3. сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. 4. девочки: наскоком прыжком в упор на нижнюю жердь; 5. соскок с поворотом; <p>размахивание изгибами; вис лежа;</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. вис присев. <p>Освоение акробатических упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. два кувырка вперед слитно; 2. мост из положения лежа с помощью. <p>Развитие координационных способностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; 2. упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах; 3. акробатические упражнения; 4. прыжки в глубину; 5. эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

				<p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. лазанье по гимнастической лестнице; 2. подтягивания; 3. упражнения в висах и упорах, набивными мячами. <p>Развитие скоростно-силовых способностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. <p>Развитие гибкости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; 2. упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; 3. упражнения с предметами. <p>Знания о физической культуре:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; 2. страховка и помощь во время занятий; 3. обеспечение техники безопасности; 4. упражнения для разогревания; 5. основы выполнения гимнастических упражнений. <p>Овладение организаторскими умениями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. помощь и страховка, демонстрация упражнений; 2. установка и уборка снарядов; 3. составление простейших комбинаций упражнений; 4. правила соревнований. <p>Самостоятельные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов; 2. правила самоконтроля. <p>способы регулирования нагрузки.</p>
3	Спортивные игры	32		<p>Освоение техники перемещений, владения мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед; 2. остановка двумя шагами прыжком; 3. комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <p>Освоение ловли и передач мяча:</p>

				<p>1. ловля и передача 2-мя от груди и 1-ой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Освоение техники ведения мяча:</p> <p>1. ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости;</p> <p>2. ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча:</p> <p>1. броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты:</p> <p>1. вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</p> <p>1. комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Освоение тактики игры:</p> <p>1. тактика свободного нападения.</p> <p>2. позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p> <p>3. нападение быстрым прорывом (1:0)</p> <p>4. взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</p> <p>3. игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>игра по упрощенным правилам баскетбола</p>
4	Развитие физических способностей	в процессе уроков		
5	Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		
	Итого:	68		

Список литературы:

1. Книга для учителя. «Физкультура методика преподавания спортивные игры». Э.Найденова. Ростов-на-Дону «Феникс» 2019.
2. *Кузнецов, В.С.* Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: ЭНАС-КНИГА, 2020.
3. Мини-футбол в школе. Российский футбольный союз. Ассоциация мини-футбола России. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. Москва Советский спорт 2018.
4. *Петров, П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе / П.К.Петров. – М.: ВЛАДОС, 2018.
5. *Спортивные игры на уроках физкультуры* / под общ. ред. О. Лисова. – М.: СпортАкадемПресс, 2021.
6. *Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов* / Ю.Д.Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2018.
7. *Лях, В.И.* Физическая культура, 8-9 классы: метод. рекомендации: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2021.