

**РАСМОТРЕНО**

Педагогическим советом ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

Протокол № 1 от 31 августа 2020 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

от 31 августа 2020 года № 363

Директор колледжа

\_\_\_\_\_ С.А. Аксёнов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основное общее образование: 8-9 классы

Количество часов: 204 часа

Составитель: Зверев С.М., преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка.....  | 3  |
| 2. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане».....   | 4  |
| 3. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».....                                    | 4  |
| 4. Содержание программы учебного предмета. Тематическое планирование с указанием количества часов каждой темы..... | 10 |
| 5. Контроль планируемых результатов.....   | 14 |
| 6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.....          | 18 |

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010г. № 1897г., с изменениями (приказ МО РФ № 1644 от 29.12. 2014г., приказ №.1577 от 31.12.2015г.).
- Примерной Основной образовательной программы Основного общего образования (одобрена Решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Фундаментального ядра содержания общего образования.
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов / под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета "Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета "Физическая культура" на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 8-9 классов ориентируется на достижение следующей **цели**:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели при реализации данной программы обеспечивается решением следующих **задач**:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- в дальнейшем развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и координационные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость) способности;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума содержания основного общего образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета "Физическая культура" используются знания из других учебных предметов: "Биология", "Математика", "Физика", "География", "Основы безопасности жизнедеятельности", Иностранный язык", "Музыка" и др.

## **2. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Учебный план ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» предусматривает обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» в 8-9 классах в количестве 3 часа в неделю, 102 часа в год; 204 за два года обучения.

## **3. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **1) Личностные**

#### **8 класс**

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### **9 класс**

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

## **2) Метапредметные**

### **8 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **9 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### ***Познавательные универсальные учебные действия.***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

#### **Предметные**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осво-

ение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## Планируемые результаты:

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>1.2.5.15. Физическая культура.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li><li>● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li><li>● раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li><li>● разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li><li>● руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li><li>● руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li><li>● составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li><li>● классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li><li>● самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выпол-</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li><li>● характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li><li>● определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li><li>● вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>● проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li><li>● проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li><li>● выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li><li>● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li><li>● осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li><li>● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li><li>● выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li><li>● проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</li></ul> |
|--|--|--|



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>нения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>● выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>● выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>● выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>● выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> <li>● выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul> |  |
|--|---|--|

## 4. Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

#### 4.1. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы 8 класс

| № п/п | Тема раздела<br>Содержание учебного предмета   | Количество часов | Формы текущего контроля       | Содержание НРЭО  |
|-------|--|------------------|-------------------------------|--|
| 1     | <b>Физическая культура как область знаний</b><br>Физическая культура в современном обществе.<br>Всестороннее гармоничное физическое развитие.<br>Здоровье и здоровый образ жизни.<br>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | 4                |                               | Знаменитые спортсмены<br>Усть – Катавского городского округа   |
| 2     | <b>Физическое совершенствование</b>  |                  |                               |  |
|       | <b>Лёгкая атлетика</b><br>Беговые упражнения<br>Прыжковые упражнения<br>Метание малого мяча  | 28               | Контрольное тестирование      | Стадионы и спортивные площадки нашего города. Летние виды спорта в Усть – Катавском городском округе |
|       | <b>Гимнастика</b><br>Краткая характеристика вида спорта<br>Требования к технике безопасности<br>Организующие команды и приёмы<br>Опорные прыжки<br>Акробатические упражнения и комбинации  | 20               | Оценивание техники выполнения |  |

|  |  |    |   |  |
|--|--|----|---|--|
|  | <p><b>Баскетбол</b><br/> Краткая характеристика вида спорта<br/> Требования к технике безопасности<br/> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек<br/> Освоение техники ведения мяча<br/> Овладение техникой бросков мяча<br/> Освоение индивидуальной техники защиты<br/> Освоение тактики игры<br/> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>                    | 18 | Оценивание техники выполнения                           | Развитие баскетбола в Челябинской области<br>Игры народов России |
|  | <p><b>Волейбол</b><br/> Краткая характеристика вида спорта.<br/> Требования к технике безопасности<br/> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек<br/> Освоение техники приёма и передач мяча<br/> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей<br/> Освоение техники нижней прямой подачи<br/> Освоение техники прямого нападающего удара<br/> Освоение тактики игры</p> | 20 | Оценивание техники выполнения                           | Игры народов Южного Урала  |
|  | <p><b>Лыжная подготовка</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности<br/> Освоение техники лыжных ходов.<br/> Освоение техники торможения и поворотов<br/> Освоение техники подъёмов, спусков</p>   | 12 | Оценивание техники выполнения<br>Контрольные упражнения | Зимние виды спорта в Усть – Катавском городском округе.          |

#### 9 класс

| № п/п | Тема раздела<br>Содержание учебного предмета  | Количество часов | Формы текущего контроля | Содержание НРЭО   |
|-------|---|------------------|-------------------------|---|
| 1     | <p><b>Физическая культура как область знаний</b><br/> Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)<br/> Адаптивная физическая культура.<br/> Профессионально-прикладная физическая подготовка<br/> Восстановительный массаж</p> | 6                |                         | Знаменитые спортсмены Усть – Катавского городского округа |

|   |  |           |                               |  |
|---|--|-----------|-------------------------------|--|
|   | Проведение банных процедур.<br>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.   |           |                               |  |
| 2 | <b>Физическое совершенствование</b>  |           |                               |  |
|   | <b>Лёгкая атлетика</b><br>Беговые упражнения<br>Прыжковые упражнения<br>Метание малого мяча  | <b>28</b> | Контрольное тестирование      | Стадионы и спортивные площадки нашего города. Летние виды спорта в Усть – Катавском городском округе |
|   | <b>Гимнастика</b><br>Краткая характеристика вида спорта<br>Требования к технике безопасности<br>Организуемые команды и приёмы<br>Опорные прыжки<br>Акробатические упражнения и комбинации  | <b>20</b> | Оценивание техники выполнения |  |
|   | <b>Баскетбол</b><br>Краткая характеристика вида спорта<br>Требования к технике безопасности<br>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек<br>Освоение техники ведения мяча<br>Овладение техникой бросков мяча<br>Освоение индивидуальной техники защиты<br>Освоение тактики игры<br>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | <b>16</b> | Оценивание техники выполнения | Развитие баскетбола в Челябинской области<br>Игры народов России                                     |

|  |  |           |   |   |
|--|--|-----------|---|---|
|  | <p><b>Волейбол</b><br/> Краткая характеристика вида спорта.<br/> Требования к технике безопасности<br/> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек<br/> Освоение техники приёма и передач мяча<br/> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей<br/> Освоение техники нижней прямой подачи<br/> Освоение техники прямого нападающего удара<br/> Освоение тактики игры</p> | <b>20</b> | Оценивание техники выполнения                           | Игры народов Южного Урала                               |
|  | <p><b>Лыжная подготовка</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности<br/> Освоение техники лыжных ходов.<br/> Освоение техники торможения и поворотов.<br/> Освоение техники подъёмов, спусков</p>  | <b>12</b> | Оценивание техники выполнения<br>Контрольные упражнения | Зимние виды спорта в Усть – Катавском городском округе. |

### **5. Контроль планируемых результатов**

Контроль планируемых результатов по учебному предмету «Физическая культура» осуществляется на основе проведения следующих форм:

1. Оценка устных ответов обучающихся.
2. Оценка письменных работ.
3. Оценка практических работ.
4. Оценка тестовых работ.

#### **5.1. Нормы и критерии оценки планируемых результатов**

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости.

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

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:**

#### **Критерии оценки успеваемости по разделам программы.**

1. При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Отметка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

**Отметку «3»** получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Отметка «2»** выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.).

**Отметка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях.

**Отметка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

**Отметка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Отметка «5»:** Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Отметка «4»:** Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств.

**Отметка «3»:** Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

**Отметка «2»:** Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащегося.

**Отметка «5»:** Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

**Отметка «4»:** Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

**Отметка «3»:** Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

**Отметка «2»:** Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным является темп прироста результатов.

Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание выставление высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные чет-

верти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### Нормативы по Физической культуре для 8 класса

| №  | НОРМАТИВЫ   | МАЛЬЧИКИ |       |       | ДЕВОЧКИ |       |       |
|----|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|    |   | «5»      | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)                                  | 4,6      | 4,9   | 5,3   | 5,2     | 5,6   | 6,0   |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)                                  | 9,2      | 9,7   | 10,2  | 10,2    | 10,7  | 11,2  |
| 3. | Бег 100 м. (сек.)                                 | 15,1     | 15,6  | 16,2  | 17,5    | 18,5  | 19,5  |
| 4. | Бег 200 м. (сек.)                                 | 35       | 38    | 41    | 39      | 42    | 45    |
| 5. | Бег 2000 м. (мин. сек.)                           | 10.00    | 10.40 | 11.40 | 11.40   | 12.40 | 13.15 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)                   | 54       | 58    | 1.02  | 1.00    | 1.04  | 1.07  |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.)                          | 1.45     | 1.50  | 1.55  | 1.55    | 2.00  | 2.10  |
| 8. | Кросс 1000 м. (мин. сек.)                         | 4.03     | 4.15  | 4.30  | 4.48    | 5.00  | 5.20  |
| 9. | Шестиминутный бег (м.)                            | 1350     | 1300  | 1200  | 1150    | 1100  | 1000  |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.)                       | 9,6      | 10,0  | 10,4  | 10,5    | 11,1  | 11,7  |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.)                      | 205      | 190   | 175   | 170     | 160   | 150   |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см)                     | 380      | 350   | 320   | 350     | 310   | 260   |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.)                   | 120      | 115   | 110   | 105     | 100   | 90    |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.)                      | 620      | 610   | 590   | 520     | 505   | 475   |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1')                    | 125      | 120   | 110   | 140     | 130   | 120   |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.)                         | 42       | 37    | 28    | 27      | 21    | 17    |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.)                       | 28       | 24    | 20    | 16      | 13    | 10    |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз)                 | 9        | 7     | 5     | 16      | 14    | 12    |
| 19 | /Отжимания в упоре лежа (раз)                     | 30       | 26    | 22    | 12      | 10    | 8     |
| 20 | Поднимание туловища (раз за 1')                   | 36       | 33    | 30    | 32      | 28    | 24    |
| 21 | Вис на согнутых руках (сек.)                      | 35       | 30    | 25    | 30      | 27    | 20    |
| 22 | Полоса препятствий (мин.сек.)                     | 1.15     | 1.20  | 1.30  | 1.30    | 1.45  | 2.00  |
| 23 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30")              | 30       | 28    | 25    |         |       |       |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 13       | 9     | 7     | 15      | 12    | 9     |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)          | 36       | 35    | 34    | 30      | 28    | 26    |
|    | 8-й прыжок с ноги на ногу (м)                     | 18       | 17    | 16    | 15,5    | 15    | 14,5  |



## Нормативы по физической культуре для 9 класса<sup>1</sup>

| №  | НОРМАТИВЫ   | МАЛЬЧИКИ |       |       | ДЕВОЧКИ |       |       |
|----|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|    |   | «5»      | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)                                  | 4,4      | 4,7   | 5,0   | 5,0     | 5,3   | 5,6   |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)                                  | 8,8      | 9,4   | 10,0  | 9,8     | 10,3  | 10,8  |
| 3. | Бег 100 м. (сек.)                                 | 14,5     | 15,0  | 15,5  | 16,8    | 17,8  | 18,2  |
| 4. | Бег 200 м. (сек.)                                 | 34       | 37    | 40    | 38      | 41    | 44    |
| 5. | Бег 2000 м. (мин. сек.)                           | 9.20     | 10.00 | 11.00 | 10.20   | 12.00 | 13.00 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)                   | 52       | 56    | 1.00  | 58      | 1.01  | 1.05  |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.)                          | 1.40     | 1.45  | 1.50  | 1.50    | 1.55  | 2.05  |
| 8. | Кросс 1000 м. (мин. сек.)                         | 3.57     | 4.10  | 4.25  | 4.39    | 4.54  | 5.10  |
| 9. | Шестиминутный бег (м.)                            | 1400     | 1350  | 1250  | 1200    | 1150  | 1050  |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.)                       | 9,3      | 9,9   | 10,5  | 10,5    | 11,1  | 11,7  |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.)                      | 220      | 205   | 190   | 175     | 165   | 155   |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см)                     | 410      | 380   | 350   | 360     | 320   | 280   |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.)                   | 125      | 120   | 115   | 110     | 105   | 95    |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.)                      | 640      | 620   | 600   | 525     | 510   | 480   |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1')                    | 130      | 120   | 110   | 140     | 135   | 125   |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.)                         | 45       | 40    | 31    | 28      | 23    | 18    |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.)                       | 30       | 26    | 22    | 18      | 15    | 12    |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз)                 | 11       | 9     | 6     | 18      | 15    | 13    |
| 19 | Отжимания в упоре лежа (раз)                      | 32       | 28    | 24    | 12      | 9     | 6     |
| 20 | Поднимание туловища (раз за Г)                    | 48       | 44    | 40    | 36      | 32    | 28    |
| 21 | Поднимание ног в висе (раз)                       | 8        | 6     | 4     |         |       |       |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.)                      | 40       | 35    | 30    | 34      | 30    | 25    |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.)                     | 1.10     | 1.15  | 1.25  | 1.20    | 1.35  | 1.50  |
| 24 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30")              | 32       | 30    | 27    | 24      | 22    | 20    |
| 25 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 13       | 10    | 7     | 16      | 12    | 10    |
| 26 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)          | 37       | 36    | 34,5  | 32      | 30    | 28    |
|    | 8-й прыжок с ноги на ногу                         | 19       | 18    | 17    | 16      | 15,5  | 15    |

<sup>1</sup> Нормативы по физической культуре с 1 по 11 классы /URL: <https://fizkultura-fgos.ru/>.

## **6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

### **Оборудование и приборы:**

Инструкции и журнал по т/безопасности; беговая дорожка, прыжковая яма; эстафетные палочки; секундомер; рулетка; гранаты; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи для метания(150гр.); гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; брусья; перекладина; гимнастический козел; гантели; тренажеры; компьютер.

### **Литература.**

1. Предметная линия учебников для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций\ В. И. Лях – 2 изд. - М.: Просвещение, 2014 г.

2. Э.Н.Абрамов, Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПК и ПРО Курганской области. Курган, 2005 - 75 с.

3. Абрамов Э. Н. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»; методические рекомендации /ИПК и ПРО Курганской области, 2006. - 22 с

### **Ссылки на интернет-ресурсы:**

-<http://festival.1september.ru/>

-<http://uroki.net/index.htm>

-<http://www.prosv.ru>

При временной организации учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: использование образовательных платформ; [СДО Moodle](#); [ONLINE TEST PAD](#); программы [Zoom](#) для организации и проведения онлайн уроков и иных электронных образовательных ресурсов.