

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13»  
г. Глазова Удмуртской Республики**

**«РАССМОТРЕНО»**  
на заседании ШМО  
«29» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ «СОШ №13»  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Биянова  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 084/1-1

**«ПРИНЯТО»**  
на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**Рабочая программа  
по физической культуре  
8АБ, 9АБ класс**

составитель: Дмитриева Юлиана Александровна  
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

Глазов 2023 г.

## Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов в общеобразовательной школы базового уровня разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утверждён приказом МОиН РФ №413 от 17 мая 2012 г.) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з).
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 128 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ регистрационный №61573 от 18.12.2020 г.).
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ общего образования;
- Правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами МБОУ «СОШ №13» г. Глазова:
  - Уставом МБОУ «СОШ № 13»,
  - Основной образовательной программой СОО МБОУ «СОШ №13»,
  - Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ «СОШ №13»,
  - Положением о внутренней системе оценки качества образования МБОУ «СОШ №13»,
  - Положением о рабочей программе учителя в соответствии с ФГОС.
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», пункта 8 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 года о проведении на уроках физической культуры тестирования по видам комплекса ГТО согласно возрастным группам с 1-5 степени.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и

развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

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

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

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

На основании Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014г.№ 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», пункта 8 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. на уроках физической культуры проводить тестирование по видам комплекса ГТО согласно возрастным группам с 1-5 ступени.

### **Составляющая учебно-методического комплекса**

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС основного общего образования второго поколения, примерной программы М.Я. Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура для 5-9-х классов», В.И. Ляха «Физическая культура для 8-9-х классов, 2014.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 8 классе отводится 68 ч (2 ч/нед).

На курс «Физическая культура» в 9 классе отводится 68 ч (2 ч/нед).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

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

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - умение 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;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы обще-развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### Планируемые результаты

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>выполнять гимнастические комбинации на</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</li> </ul>

<p>спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно - чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</li> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<p>связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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 выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **История физической культуры.**

**8 класс.** Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. История зарождения олимпийского движения в России.

**9 класс.** Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия).**

**8 класс.** Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и техническая подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

**9 класс.** Физическое развитие человека. Адаптивная физическая культура.

### **Физическая культура человека.**

**8 класс.** Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**9 класс.** Восстановительный массаж. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

В МБОУ «СОШ №13» г. Глазова используется традиционная пятибалльная система оценивания знаний обучающихся. Оценка знаний предполагает учет индивидуальных особенностей учащихся, дифференцированный подход к организации работы в классе. Оцениваются ответы на вопросы, участие в беседе, исправление ответов товарищей, умение использовать различные источники знаний, текст учебника, рассказ учителя, наглядный материал, научно-популярную и художественную литературу, различного рода источники и документы, другую информацию, почерпнутую на уроках по другим предметам, умение правильно анализировать явления окружающей жизни и др.

Система оценивания включает следующие **виды оценочной деятельности**:

- стартовая (входная) диагностика образовательных результатов;
- промежуточное (формирующее) оценивание;
- оценка образовательных достижений на рубежных этапах обучения;
- определение индивидуального прогресса и диагностика проблем в образовании;
- итоговая аттестация;
- комплексная оценка качества образования.

**Формы оценки:** внешняя независимая и внутренняя оценка качества образования, персонифицированная (индивидуальные достижения обучающихся) и неперсонифицированная (опросы, мониторинги).

**Функции оценки:** контролирующая, формирующая, диагностирующая, корректирующая, рефлексивная оценка (самооценка результатов деятельности).

**Основные объекты оценки:**

- Результаты обучения по предметам
- Метапредметные результаты (сформированность УУД, проектной, исследовательской и информационно-коммуникативной компетентности)
- Личностные результаты
- Оценка процессов и продуктов деятельности
- Оценка качества образования.

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.



Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**

**Гимнастика с основами акробатики:** Организующие команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.

**Лёгкая атлетика:** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка:** длительный бег на выносливость

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Игра по правилам.

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики:** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика:** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол:** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол:** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Коррекционная работа**

Коррекционная работа, в соответствии со Стандартом, направлена на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы основного общего образования.

Коррекционная работа основного общего образования должна обеспечивать:

- создание в общеобразовательном учреждении специальных условий воспитания, обучения, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса;

- дальнейшую социальную адаптацию и интеграцию детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательном учреждении.

Коррекционная работа на ступени основного общего образования включает в себя взаимосвязанные направления, раскрывающие её основное содержание: диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное, информационно-просветительское.

**Диагностическая работа включает:**

выявление особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении основной образовательной программы основного общего образования;

проведение комплексной социально-психолого-педагогической диагностики нарушений в психическом и (или) физическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, выявление его резервных возможностей;

изучение развития эмоционально-волевой, познавательной, речевой сфер и личностных особенностей обучающихся;

изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребёнка;

изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья;

системный разносторонний контроль за уровнем и динамикой развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (мониторинг динамики развития, успешности освоения образовательных программ основного общего образования).

***Коррекционно-развивающая работа включает:***

реализацию комплексного индивидуально ориентированного социально-психолого-педагогического и медицинского сопровождения в условиях образовательного процесса обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психофизического развития;

выбор оптимальных для развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;

организацию и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;

коррекцию и развитие высших психических функций, эмоционально-волевой, познавательной и речевой сфер;

развитие универсальных учебных действий в соответствии с требованиями основного общего образования;

развитие и укрепление зрелых личностных установок, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;

формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний;

развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;

развитие компетенций, необходимых для продолжения образования и профессионального самоопределения;

формирование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях;

социальную защиту ребёнка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

***Консультативная работа включает:***

выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, единых для всех участников образовательного процесса;

консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приёмов работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья;

консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ограниченными возможностями здоровья;

консультационную поддержку и помощь, направленные на содействие свободному и осознанному выбору обучающимися с ограниченными возможностями здоровья профессии, формы и места обучения в соответствии с профессиональными интересами, индивидуальными способностями и психофизиологическими особенностями.

***Информационно-просветительская работа предусматривает:***

информационную поддержку образовательной деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями, их родителей (законных представителей), педагогических работников;

различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса — обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам — вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

проведение тематических выступлений для педагогов и родителей (законных представителей) по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Планируемые результаты коррекционной работы**

Программа коррекционной работы предусматривает выполнение требований к результатам, определенным ФГОС ООО.

Планируемые результаты коррекционной работы имеют дифференцированный характер и могут определяться индивидуальными программами развития детей с ОВЗ.

В зависимости от формы организации коррекционной работы планируются разные группы результатов (личностные, метапредметные, предметные). В урочной деятельности отражаются предметные, метапредметные и личностные результаты. Во внеурочной – личностные и метапредметные результаты.

Личностные результаты – индивидуальное продвижение обучающегося в личностном развитии (расширение круга социальных контактов, стремление к собственной результативности и др.).

Метапредметные результаты – овладение общеучебными умениями с учетом индивидуальных возможностей; освоение умственных действий, направленных на анализ и управление своей деятельностью; сформированность коммуникативных действий, направленных на сотрудничество и конструктивное общение и др.

Предметные результаты определяются совместно с учителем – овладение содержанием ООП ООО (конкретных предметных областей; подпрограмм) с учетом индивидуальных возможностей разных категорий детей с ОВЗ; индивидуальные достижения по отдельным учебным предметам (умение учащихся с нарушенным слухом общаться на темы, соответствующие их возрасту; умение выбирать речевые средства адекватно коммуникативной ситуации; получение опыта решения проблем и др.).

Планируемые результаты коррекционной работы включают в себя описание организации и содержания промежуточной аттестации обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности по каждому классу, а также обобщенные результаты итоговой аттестации на основном уровне обучения.

Достижения обучающихся с ОВЗ рассматриваются с учетом их предыдущих индивидуальных достижений, а не в сравнении с успеваемостью учащихся класса. Это может быть накопительная оценка (на основе текущих оценок) собственных достижений ребенка, а также оценка на основе его портфеля достижений.

К специальной медицинской группе относят тех детей, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья.

В рамках спецмедгруппы выделяют:

- подгруппа А с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм и перенесенных заболеваний), требующими ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме.

- подгруппа Б – дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, в том числе серьезные хр. заболевания, требующие существенного ограничения объема и интенсивности физических нагрузок (в зависимости от характера и тяжести заболевания) (ЛФК).

В физическом воспитании обучающихся занимающихся в специальной медицинской группы применяются методы, которые условно делятся на:

- методы использования слова (рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, оценка, указание, команда);
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация плакатов, кинопрограмм, рисунков, кинофильмов, световая сигнализация, звуковая сигнализация);
- практические методы (методы строго регламентированного упражнения – разучивание по частям, разучивание в целом; методы частично регламентированного упражнения – игровой, соревновательный).

### План учебного курса по четвертям

Класс	Кол-во часов в неделю	Количество часов				Год
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
8	2	16	16	20	16	68
9	2	16	16	20	16	68

### Виды самостоятельных работ и формы итоговой аттестации

Практическая часть (виды работ)	8 класс			
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Бег 60 метров	зачет			
Метание мяча на дальность	зачет			
Бег 200 метров на время	зачет			
Бег 1000 метров на время	зачет			
Верхняя передача в парах через сетку	зачет			
Ведение мяча с сопротивлением	зачет			
Акробатическая комбинация		зачет		
Лазание по канату		зачет		
Подъем туловища за 1 мин		зачет		
Отжимание		зачет		
Подтягивание на низкой и высокой перекладине		зачет		
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		зачет		
Штрафные броски в кольцо		зачет		

Попеременный двухшажный ход			зачет	
Одновременный одношажный ход			зачет	
Торможение плугом			зачет	
Боковой поворот переступанием после спуска			зачет	
Прохождение 2 и 3 км			зачет	
Коньковый ход			зачет	
Подъем «елочкой»			зачет	
Спуск в основной стойке			зачет	
Комбинация из основных элементов баскетбола			зачет	
Прыжок в высоту с разбега				зачет
Верхняя подача мяча через сетку				зачет
Прыжок в длину с разбега				зачет
Челночный бег 3*10				зачет
Метание мяча на дальность				зачет
Бег 200 м на время				зачет
Прыжок в длину с места				зачет

Практическая часть (виды работ)	9 класс			
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Бег 60 метров	зачет			
Метание мяча на дальность	зачет			
Бег 200 метров на время	зачет			
Бег 1000 метров на время	зачет			
Верхняя передача в парах через сетку	зачет			
Ведение мяча с сопротивлением	зачет			
Акробатическая комбинация		зачет		
Лазание по канату		зачет		
Подъем туловища за 1 мин		зачет		
Отжимание		зачет		
Подтягивание на низкой и высокой перекладине		зачет		
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		зачет		
Штрафные броски в кольцо		зачет		
Попеременный двухшажный ход			зачет	
Одновременный одношажный ход			зачет	
Торможение плугом			зачет	
Боковой поворот переступанием после спуска			зачет	
Прохождение 2 и 3 км			зачет	
Коньковый ход			зачет	
Подъем «елочкой»			зачет	
Спуск в основной стойке			зачет	
Комбинация из основных элементов баскетбола			зачет	
Прыжок в высоту с разбега				зачет
Верхняя подача мяча через сетку				зачет

Прыжок в длину с разбега				зачет
Челночный бег 3*10				зачет
Метание мяча на дальность				зачет
Бег 200 м на время				зачет
Прыжок в длину с места				зачет

### Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Кол-во часов	Модуль, учебная тема	Содержание	Формы контроля
<b>I четверть</b>				
<b>Легкая атлетика</b>				
1	1	Низкий старт до 30м. Бег 60 метров. Передача эстафетной палочки	Стартовый разгон. Бег 60 метров. Эстафетный бег. Инструктаж по ОТ	
2	1	Бег 60 метров на результат	Бег 60 метров на результат	зачет 1
3	1	Метание малого мяча	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов	
4	1	Метание малого мяча на результат.	Метание мяча на результат	Зачет 2
5	1	Бег 200 метров	ОРУ. СБУ. Бег 200 метров	
6	1	Бег 200 метров на результат	Бег 200 метров на результат	зачет 3
<b>Кроссовая подготовка</b>				
7	1	Кросс 1000 метров	Развитие выносливости.	
8	1	Кросс 1000 метров на результат	Кросс 1000 метров на результат	зачет 4
<b>Спортивные игры</b>				
9	<b>Волейбол 1</b>	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Прием мяча снизу. Инструктаж по ОТ	
10	1	Верхняя подача мяча через сетку	Верхняя подача мяча через сетку	
11	1	Верхняя передача в парах через сетку на результат	Верхняя передача в парах через сетку на результат	зачет 5
12	1	Игры по упрощенным правилам по волейболу.	Учебная игра. Правила и судейства.	
13	<b>Баскетбол 1</b>	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением.	Броски с места, в движении и с сопротивлением. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Инструктаж по ОТ	
14	1	Броски в движении и с разных дистанций	Броски в движении и с разных дистанций	
15	1	Ведение мяча с сопротивлением на результат	Ведение мяча с сопротивлением на результат	зачет 6
16	1	Игры по упрощенным правилам.	Учебная игра Правила и судейство игры.	
<b>II четверть</b>				
<b>Гимнастика</b>				
1	1	Роль опорно-двигательного	Строевые упражнения. ОРУ на	

		аппарата в выполнении физических упражнений. Акробатика.	месте. Перестроение. Разновидности кувырков. Инструктаж по ОТ.	
2	1	Акробатические элементы.	Акробатические элементы.	
3	1	Акробатическая комбинация из элементов	Акробатическая комбинация из элементов	зачет 7
4	1	Лазание по канату	Лазание по канату в два приема	
5	1	Лазание по канату на результат	Лазание по канату на результат	зачет 8
6	1	Круговая тренировка.	Работа по станциям.	
7	1	Подъем туловища за 30 секунд. Подтягивания на низкой и высокой перекладине. Упражнения со скакалкой. Отжимание.	Подъем туловища за 30 секунд. Подтягивания на низкой и высокой перекладине. Упражнения со скакалкой. Отжимание.	
8	1	Подъем туловища за 30 секунд на результат	Подъем туловища за 30 секунд на результат	зачет 9
9	1	Подтягивания на низкой и высокой перекладине на результат	Подтягивания на низкой и высокой перекладине на результат	Зачет 10
10	1	Отжимание на результат	Отжимание на результат	зачет 11
<b>Спортивные игры</b>				
11	<b>Волейбол 1</b>	Нижняя и верхняя прямая подача. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Инструктаж по ОТ.	
12	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером на результат	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером на результат	зачет 12
13	<b>Баскетбол 1</b>	Взаимодействия игроков в нападении и защите. Быстрый прорыв.	Сочетание приемов передвижений и остановок игроков.	
14	1	Штрафные броски в кольцо на результат	Штрафные броски в кольцо на результат	зачет 13
15	<b>Гандбол 1</b>	История гандбола. Основные правила.	ОРУ и СБУ. Основные правила	
16	1	Техника перемещения, остановка и повороты	Передвижение, ловля и передача мяча	
<b>III четверть</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>				
1	1	О.Т на уроках лыжной подготовки. Повторение классических ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	
2	1	Одновременный одношажный ход на результат.	Толчок, отталкивание, вынос рук, постановка палок.	зачет 14
3	1	Коньковый ход. Торможение	Коньковый ход	

		«плугом». Подъем «елочкой»		
4	1	Коньковый ход на результат	Коньковый ход	Зачет 15
5	1	Торможение «плугом» на результат	Торможение «плугом»	Зачет 16
6	1	Подъем «елочкой» на результат	Подъем «елочкой» на результат	Зачет 17
7	1	Спуск в основной стойке, коньковый ход	Спуск в основной стойке, коньковый ход	
8	1	Спуск в основной стойке на результат	Спуск в основной стойке	зачет 18
9	1	Попеременный двухшажный ход. Боковой поворот переступанием	Попеременный двухшажный ход	
10	1	Попеременный двухшажный ход на результат	Попеременный двухшажный ход на результат	зачет 19
11	1	Боковой поворот переступанием на результат	Боковой поворот переступанием на результат	Зачет 20
12	1	Коньковый ход, прохождение дистанции 5 км	Коньковый ход, прохождение дистанции 5 км	
13	1	Прохождение дистанций 2 и 3 км	Прохождение дистанций 2 и 3 км	
14	1	Прохождение дистанций 2 и 3 км на результат	на результат	зачет 21
15	1	Лыжная прогулка в лес	Отработка лыжных ходов	
16	1	Лыжные гонки и эстафеты	Лыжные гонки и эстафеты	
<b>Спортивные игры</b>				
17	<b>Баскетбол 1</b>	Комбинация из основных элементов баскетбола	Комбинация из основных элементов баскетбола	
18	1	Комбинация из основных элементов баскетбола на результат. Игра по упрощенным правилам	Комбинация из основных элементов баскетбола на результат. Игра по упрощенным правилам	зачет 22
19	<b>Волейбол 1</b>	Прием мяча сверху и снизу	Прием мяча сверху и снизу	
20	1	Прием мяча сверху и снизу. Игра по упрощенным правилам	Прием мяча сверху и снизу. Игра по упрощенным правилам	
<b>IV четверть</b>				
<b>Легкая атлетика</b>				
1	1	Прыжок в высоту с разбега.	Прыжок в высоту способом (ножницы) с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	



2	1	Прыжок в высоту с разбега на результат	Прыжок в высоту с разбега на результат	зачет 23
<b>Спортивные игры</b>				
3	Волейбол 1	Верхняя подача мяча через сетку	Верхняя подача мяча через сетку. Инструктаж по ОТ.	
4	1	Верхняя подача мяча через сетку на результат	Верхняя подача мяча через сетку на результат	зачет 24
5	Баскетбол 1	Сочетание приемов (ведение, передача с сопротивлением, бросок)	Ведение мяча с сопротивлением, броски мяча в кольцо.	
6	1	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам	
<b>Легкая атлетика</b>				
7	1	Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10	ОРУ и беговые упражнения. Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10	
8	1	Прыжок в длину с места на результат	Прыжок в длину с места на результат	зачет 25
9	1	Челночный бег 3*10 на результат	Челночный бег 3*10 на результат	зачет 26
10	1	Бег 200м. Метание малого мяча на дальность	ОРУ, СБУ, бег 200м. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов и с разбега.	
11	1	Бег 200м на результат	Бег 200м на результат	Зачет 27
12	1	Метание малого мяча на результат	Метание малого мяча на результат	зачет 28
13	1	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега	
14	1	Прыжок в длину с разбега на результат	Прыжок в длину с разбега на результат	зачет 29
<b>Кроссовая подготовка</b>				
15	1	Кросс 1000 м	Развитие выносливости. Правила соревнований. ОРУ	
<b>Спортивные игры</b>				
16	Футбол 1	Спортивные игры и футбол	Спортивные игры и футбол	

### Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Кол-во часов	Модуль, учебная тема	Содержание	Формы контроля
<b>I четверть</b>				
<b>Легкая атлетика</b>				
1	1	Низкий старт до 30м. Бег 60 метров. Передача эстафетной палочки	Стартовый разгон. Бег 60 метров. Эстафетный бег. Инструктаж по ОТ	
2	1	Бег 60 метров на результат	Бег 60 метров на результат	зачет 1
3	1	Метание малого мяча	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов	
4	1	Метание малого мяча на результат.	Метание мяча на результат	Зачет 2

5	1	Бег 200 метров	ОРУ. СБУ. Бег 200 метров	
6	1	Бег 200 метров на результат	Бег 200 метров на результат	зачет 3
<b>Кроссовая подготовка</b>				
7	1	Кросс 1000 метров	Развитие выносливости.	
8	1	Кросс 1000 метров на результат	Кросс 1000 метров на результат	зачет 4
<b>Спортивные игры</b>				
9	<b>Волейбол 1</b>	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Прием мяча снизу. Инструктаж по ОТ	
10	1	Верхняя подача мяча через сетку	Верхняя подача мяча через сетку	
11	1	Верхняя передача в парах через сетку на результат	Верхняя передача в парах через сетку на результат	зачет 5
12	1	Игры по упрощенным правилам по волейболу.	Учебная игра. Правила и судейства.	
13	<b>Баскетбол 1</b>	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением.	Броски с места, в движении и с сопротивлением. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Инструктаж по ОТ	
14	1	Броски в движении и с разных дистанций	Броски в движении и с разных дистанций	
15	1	Ведение мяча с сопротивлением на результат	Ведение мяча с сопротивлением на результат	зачет 6
16	1	Игры по упрощенным правилам.	Учебная игра. Правила и судейство игры.	
<b>II четверть</b>				
<b>Гимнастика</b>				
1	1	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Акробатика.	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Перестроение. Разновидности кувырков. Инструктаж по ОТ.	
2	1	Акробатические элементы.	Акробатические элементы.	
3	1	Акробатическая комбинация из элементов	Акробатическая комбинация из элементов	зачет 7
4	1	Лазание по канату	Лазание по канату в два приема	
5	1	Лазание по канату на результат	Лазание по канату на результат	зачет 8
6	1	Круговая тренировка.	Работа по станциям.	
7	1	Подъем туловища за 30 секунд. Подтягивания на низкой и высокой перекладине. Упражнения со скакалкой. Отжимание.	Подъем туловища за 30 секунд. Подтягивания на низкой и высокой перекладине. Упражнения со скакалкой. Отжимание.	
8	1	Подъем туловища за 30 секунд на результат	Подъем туловища за 30 секунд на результат	зачет 9
9	1	Подтягивания на низкой и высокой	Подтягивания на низкой и	Зачет 10

		перекладине на результат	высокой перекладине на результат	
10	1	Отжимание на результат	Отжимание на результат	зачет 11
<b>Спортивные игры</b>				
11	<b>Волейбол 1</b>	Нижняя и верхняя прямая подача. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Инструктаж по ОТ.	
12	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером на результат	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером на результат	зачет 12
13	<b>Баскетбол 1</b>	Взаимодействия игроков в нападении и защите. Быстрый прорыв.	Сочетание приемов передвижений и остановок игроков.	
14	1	Штрафные броски в кольцо на результат	Штрафные броски в кольцо на результат	зачет 13
15	<b>Гандбол 1</b>	История гандбола. Основные правила.	ОРУ и СБУ. Основные правила	
16	1	Техника перемещения, остановка и повороты	Передвижение, ловля и передача мяча	
<b>III четверть</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>				
1	1	О.Т на уроках лыжной подготовки. Повторение классических ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	
2	1	Одновременный одношажный ход на результат.	Толчок, отталкивание, вынос рук, постановка палок.	зачет 14
3	1	Коньковый ход. Торможение «плугом». Подъем «елочкой»	Коньковый ход	
4	1	Коньковый ход на результат	Коньковый ход	Зачет 15
5	1	Торможение «плугом» на результат	Торможение «плугом»	Зачет 16
6	1	Подъем «елочкой» на результат	Подъем «елочкой» на результат	Зачет 17
7	1	Спуск в основной стойке, коньковый ход	Спуск в основной стойке, коньковый ход	
8	1	Спуск в основной стойке на результат	Спуск в основной стойке	зачет 18
9	1	Попеременный двухшажный ход. Боковой поворот переступанием	Попеременный двухшажный ход	
10	1	Попеременный двухшажный ход на результат	Попеременный двухшажный ход на результат	зачет 19
11	1	Боковой поворот переступанием на	Боковой поворот переступанием	Зачет 20

		результат	на результат	
12	1	Коньковый ход, прохождение дистанции 5 км	Коньковый ход, прохождение дистанции 5 км	
13	1	Прохождение дистанций 2 и 3 км	Прохождение дистанций 2 и 3 км	
14	1	Прохождение дистанций 2 и 3 км на результат	на результат	зачет 21
15	1	Лыжная прогулка в лес	Отработка лыжных ходов	
16	1	Лыжные гонки и эстафеты	Лыжные гонки и эстафеты	

#### Спортивные игры

17	<b>Баскетбол 1</b>	Комбинация из основных элементов баскетбола	Комбинация из основных элементов баскетбола	
18	1	Комбинация из основных элементов баскетбола на результат. Игра по упрощенным правилам	Комбинация из основных элементов баскетбола на результат. Игра по упрощенным правилам	зачет 22
19	<b>Волейбол 1</b>	Прием мяча сверху и снизу	Прием мяча сверху и снизу	
20	1	Прием мяча сверху и снизу. Игра по упрощенным правилам	Прием мяча сверху и снизу. Игра по упрощенным правилам	

#### IV четверть

#### Легкая атлетика

1	1	Прыжок в высоту с разбега.	Прыжок в высоту способом (ножницы) с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	
2	1	Прыжок в высоту с разбега на результат	Прыжок в высоту с разбега на результат	зачет 23

#### Спортивные игры

3	<b>Волейбол 1</b>	Верхняя подача мяча через сетку	Верхняя подача мяча через сетку. Инструктаж по ОТ.	
4	1	Верхняя подача мяча через сетку на результат	Верхняя подача мяча через сетку на результат	зачет 24
5	<b>Баскетбол 1</b>	Сочетание приемов (ведение, передача с сопротивлением, бросок)	Ведение мяча с сопротивлением, броски мяча в кольцо.	
6	1	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам	

#### Легкая атлетика

7	1	Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10	ОРУ и беговые упражнения. Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10	
8	1	Прыжок в длину с места на результат	Прыжок в длину с места на результат	зачет 25
9	1	Челночный бег 3*10 на результат	Челночный бег 3*10 на	зачет 26

			результат	
10	1	Бег 200м. Метание малого мяча на дальность	ОРУ, СБУ, бег 200м. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов и с разбега.	
11	1	Бег 200м на результат	Бег 200м на результат	Зачет 27
12	1	Метание малого мяча на результат	Метание малого мяча на результат	зачет 28
13	1	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега	
14	1	Прыжок в длину с разбега на результат	Прыжок в длину с разбега на результат	зачет 29
<b>Кроссовая подготовка</b>				
15	1	Кросс 1000 м	Развитие выносливости. Правила соревнований. ОРУ	
<b>Спортивные игры</b>				
16	<b>Футбол 1</b>	Спортивные игры и футбол	Спортивные игры и футбол	

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-техническое обеспечение	Примечание
<b>Книгопечатная продукция</b>	
Учебник	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.</li> <li>• В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы</li> <li>• В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).</li> <li>• Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</li> <li>• Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</li> <li>• Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</li> <li>• Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению</li> <li>• Методические издания по физической культуре для учителей</li> <li>• Федеральный закон «О физической культуре и спорте»</li> <li>• В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).</li> <li>• В составе библиотечного фонда</li> <li>• Учебники и пособия, которые входят в предметную</li> </ul>
Тесты	

Методические пособия	<p>линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» в составе библиотечного фонда</li> </ul>
<b>Печатные пособия</b>	
Таблицы	нет
<b>Компьютерные и информационно-коммуникативные средства</b>	
Электронное сопровождение к учебнику Информационные ресурсы	
<b>Технические средства обучения</b>	
Персональный компьютер	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения /записи компакт-дисков, аудио - и видео входы/выходы, возможность выхода в интернет. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>	
<b><i>Гимнастика</i></b>	6
Стенка гимнастическая	
скамейка гимнастическая	6
Перекладина	5
Канат для лазания, с механизмом крепления	6
Скамейка гимнастическая жесткая	4
Гантели наборные	4
Маты гимнастические	10
Малый мяч	8
<b><i>Легкая атлетика</i></b>	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	1
Флажки разметочные на опоре	2
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
Номера нагрудные	16
<b><i>Спортивные игры</i></b>	
Щиты баскетбольные	4

навесные с кольцами и сеткой	
Мячи баскетбольные	20
Жилетки игровые с номерами	10
Стойки волейбольные универсальные	2
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	10
Мячи футбольные	1
Номера нагрудные	16
<b>Лыжная подготовка</b>	
Лыжи с ботинками	10
<b>Средства до врачебной помощи</b>	
<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>	
Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек.
Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), компьютер.
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя: стеллажи, контейнеры 1
<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>	
Легкоатлетическая дорожка	1
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
Площадка игровая волейбольная	1
Гимнастический городок	1
Лыжная трасса	Включающая, небольшие отлогие склоны

### **Список контрольно – измерительных мероприятий**

Критерии оценивания (приложение № 1)

КИМы нормативы ГТО для школьников 14-15 лет (приложение № 2).

## Критерии оценивания

При выполнении минимальных требований подготовленности учащиеся получают положительную оценку "Физическая культура". Градация положительной оценки ("3". "4", "5") зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По основам знаний.**

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

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

Оценка "4" ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки,

Оценка "3" учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка "5" - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка "4" - двигательное действие выполнено правильно, по недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка "3" - двигательное действие выполнено, в основном, правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

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

**Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

**Открытое наблюдение** состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдения за определенными видами двигательных действий.

**Вызов как метод** оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

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

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

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

### **По способам физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Оценка "5" - учащиеся демонстрируют полный и разнообразный комплекс упражнения, или утреннюю гимнастику, самостоятельно организовать место занятий. Подобрать инвентарь, контролировать ход выполнения заданий.

Оценка "4" - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка "3" - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений: испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.



Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

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

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

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

**Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть реально выполнимыми.**

Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт **основание учителю** для выставления учащимся высокой оценки.

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

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

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

## 5 ступень – Нормативы ГТО для школьников 14-15 лет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И ОЛИМПИЙСКИХ  
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ПРОГРАММЫ  
«ГОТОВ К ТРУДУ И  
ОБОРОНЕ»

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsg\_gto



## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	