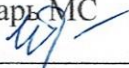


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Образования Красноярского края
Управление образования администрации Большемуртинского района
МКОУ «Таловская СОШ»

Рассмотрено:

Секретарь МС

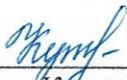

Чимова Г.В.

Приказ № 1

от «30» августа 2024г.

Согласованно:

Заместитель директора по
УВР


Кутузова Н.М.

Приказ № 1

от «30» августа 2024г.

Утверждаю:

Директор школы


Шинкоренко Т.С.

Приказ № 78 а

от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 8 класса

Таловка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция от 23.07.2013).
- приказа министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889;
- постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. м №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)».
- Учебным планом МКОУ «Таловская СОШ»
- авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):
- - Учебник «Физическая культура 8-9 классы». Под редакцией В.И.Лях.- 4е изд.- :Просвещение, 2016.-256с. Учебник для общеобразовательных, организаций. Москва, «Просвещение», 2016г.

Данная программа сформирована 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.

Цель физического воспитания - 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;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

При выборе **содержания и методов проведения урока** в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывались половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Актуальность изучения предмета «Физическая культура» заключается формировании двигательной активности ученика с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Спецификой предмета является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа В.И. Ляха и А.А. Зданевича выбрана для преподавания в 8-9 классах для обучающихся с ОВЗ, т.к. программный материал авторы поделили на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (волейбол, баскетбол). Программный материал усложняется по разделам ежегодно за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения сведений можно выделить время в процессе урока, так и отдельно один час в четверти. Названные выше методологические и методические подходы к построению курса физической культуры позволяют представить его как целостное развивающееся, необходимое и полезное для обучающихся с ОВЗ умение. Они создают нужные условия для развития их личности, для укрепления их физического и психологического здоровья. Основные виды деятельности обучающихся: фронтальное занятие; самостоятельная работа; работа с текстом учебника (теория); подготовка доклада или презентация; индивидуальное выполнение задания; зачетный урок; работа со спортивным инвентарем; работа в парах, группах. Форма организации образовательного процесса: классно-урочная система, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и т. д. Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ: Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ практически не отличается от программы массовой школы. Эти отличия заключаются в: том, что проверку умений обучающиеся с подготовительной группой здоровья проходят без учета нормативов;

- оказании индивидуальной помощи обучающимся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- отборе материала для урока и домашних заданий: уменьшение объёма аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;
- в использовании большого количества индивидуального спортивного инвентаря.

Таким образом, полностью сохраняя структуру документа, поставленные цели и задачи, а также содержание, программа составлена в расчете на обучение детей с ЗПР в 8 классе.

Логические связи предмета «Физическая культура» с другими предметами учебного плана.

Основные межпредметные связи осуществляются с приметами ОБЖ (оказание первой медицинской помощи, профилактика травматизма, личная гигиена, туристическая подготовка, строевая и прикладная подготовка.). С анатомией и физиологией, с историей выдающиеся события истории – олимпийские игры древности и современные олимпийские игры, олимпийское движение, исторические вехи отечественного спорта, история выдающихся спортсменов и спортивных деятелей, история физической культуры своего округа, история и возрождение ГТО), математикой (геометрия) и физикой (при изучении двигательных действий и обучении техники выполнения упражнений) с информатикой (компьютерная графика, презентации, уроки с использованием икт).

В процессе изучения предмета организуется проектная и учебно-исследовательская деятельность в виде реферата, презентаций или доклада, составление тестовых заданий, кроссвордов.

В области духовно- нравственного развития:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем и умений, физических способностей, состояния здоровья;

Умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Достижение общих целей при совместной деятельности. восприятия спортивного мероприятия как культурно- массового зрелищного мероприятия.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

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

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебным планом школы предусмотрено изучение физической культуры в 8 классе в количестве 102 часов.

Рабочая программа для 8 класса рассчитана на 102 часов.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 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;

-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;

- 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.

Метапредметные результаты

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Предметные результаты за курс 8 класса

№	Тема	Планируемые результаты
1	Основы знаний	Знают: историю лёгкой атлетики и имена выдающихся отечественных спортсменов; предназначение каждого из видов гимнастики; правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями; историю баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры; историю лыжного спорта; основные правила соревнований.
2	Легкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Скоростной бег 60 метров. Бег на результат 60 метров. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе девочки до 15 мин мальчики до 20 минут. Бег 1500 метров на результат Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух, с трёх шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 метров. Метание мяча весом 150 грамм. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед – вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партера, после броска вверх. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Развитие выносливости: Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и

		на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
3	Спортивные игры Баскетбол. Стойки игрока: Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники, передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача: мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Дальнейшее обучение технике движений. Броски: одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 метров. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 метров. Освоение тактики игры: Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча: сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом,	Волейбол

		выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 секунд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки то же через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
4	Гимнастика	Освоение строевых упражнений Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 8 класс. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 8класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Освоение акробатических упражнений 8класс. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу-шпагат. Развитие силовых способностей: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Развитие координационных способностей: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

		Опорные прыжки: Прыжок ноги врозь (козёл в ширину высота 100—110 см). Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину высота 105 см). Упражнения на перекладине и разновысоких брусьях: Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.
4	Лыжная подготовка	Попеременный душной и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полужёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Прохождение дистанции 1 км с учётом времени. Одновременный душной ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Одновременный душной и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 километра. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и другие.
	Вариативная часть	
1	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола. элементами волейбола	а) броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника, макс. Расстояние до корзины 3.60 метров. Игра «Мяч в корзину», «Мяч в кольцо». б) вырывание и выбивание мяча; в) комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; игра «Скрытый пас», «Снайперские броски». г) комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; игра «Подбрось - поймай», д) игра по упрощённым правилам мини-баскетбола; е) игры и игровые задания; «Мяч по дорожке», «Обведи и прокати», «Борьба за мяч 2:2». Передачи в парах с перехватом. «25 передач», «Вырви мяч», «Кто быстрее». ж) тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «отдай мяч, выйди»: игра «Внимательные защитники», «Удержи нападающего», «Защитник овладей мячом», «Догони соперника», «Стрит бол». а) стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; б) комбинации из освоенных элементов техники передвижений; в) передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передача мяча над собой, то же через сетку. г) игра по упрощённым правилам мини-волейбола. д) игры и игровые задания: «Мяч над верёвкой», «Мяч в воздухе», эстафеты с элементами волейбола. «Гонка паровозов», «Мяч с четырёх сторон», «Выполни пас над собой». Эстафета с мячом по кругу.

	элементами легкой атлетики	«Пионербол». а) подвижные игры с беговыми заданиями: «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Чёрные и белые», «Третий лишний», «Убегай и догоняй». б) эстафеты. Соревнования с элементами прыжков в длину. Различные прыжковые задания с использованием скакалки. в) Эстафетный бег с использованием эстафетной палочки.
--	----------------------------	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

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.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование для 8класса

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	коррекционная работа	примечание
1.	Легкая атлетика (10 ч.) + вариативная часть с элементами легкой атлетики (3 ч.) Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики. Что такое здоровье. Вредные привычки.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
2.	Высокий старт, низкий старт.	1				
3.	Бег в равномерном темпе. Низкий старт, высокий старт. Тестирование бег 30 метров.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
4.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
5.	Ускорения из различных стартовых положений на отрезках 30-40 метров. Прыжок в длину с разбега.	1				
6.	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Тестирование бег 60 метров.	1				
7.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
8.	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Тестирование прыжок в длину с разбега. Закрепить метания мяча с разбега с 4-5 шагов.	1				
9.	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Совершенствовать метания мяча с разбега с 4-5 шагов.	1				
10.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1				
11.	Тестирование метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 10-15 минут.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	

12.	Бег в равномерном темпе до 10-15 минут. Эстафетный бег.	1				
13.	Тестирование бег 1500 метров.	1				
14.	Спортивные игры баскетбол (10 ч.) + вариативная часть с элементами баскетбола (4ч. Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Презентация по правилам баскетбола.	1				
15.	Стойки игрока перемещение в стойках. Передача мяча в парах, в тройках. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
16.	Стойки игрока перемещение в стойках. Остановка прыжком. Повороты на месте. Передачи в движении в парах.	1				
17.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
18.	Ведение мяча правой и левой рукой два шага бросок. Тестирование баскетбольные передачи за 30 секунд.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	
19.	Бросок в кольцо с места и после ведения. Передачи мяча в парах в тройках в движении. Тестирование прыжок в длину с места.	1				
20.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	
21.	Ведение мяча с изменением направления. Выполнение элемента два шага бросок в кольцо. Тестирование челночный бег 3x10 метров.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
22.	Бросок в кольцо с места и после ведения. Учебная игра в баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	
23.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, коорди-	

					нации движений, меткости.	
24.	Тестирование броски в кольцо после ведения. Учебно-тренировочная игра.	1				
25.	Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении. Тестирование прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
26.	Внеурочное занятие (урок-соревнование). Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				
27.	Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
28.	Гимнастика (15 ч.) + вариативная часть подвижные игры с элементами баскетбола (6 ч.) Техника безопасности на уроках по гимнастике страховка и само-страховка при выполнении упражнений. История гимнастики. Слагаемые здорового образа жизни.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
29.	Строевой шаг смыкание размыкание на месте выполнение команд «Пол оборота на право», «Пол оборота налево». Кувырок вперед и назад слитно, лазанье по канату.	1				
30.	Перестроение в шеренге и в колонне по четыре. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове мальчики.	1				
31.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
32.	Обучить акробатическому соединению из 3-4 элементов. Тестирование кувырок вперед.	1				
33.	Лазанье по канату и упражнения с гимнастическими скакалками. Закрепить акробатическое соединение.	1				
34.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				
35.	Лазанье по канату и сов акроба-	1				

	тическое соединение. Тестирование кувырок назад, стойка на лопатках.					
36.	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне, лазанье по канату. Совершенствование акробатическое соединение.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
37.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				
38.	Элементы на бревне. Тестирование лазанье по канату.	1				
39.	Тестирование акробатическое соединение из 4 элементов. Упражнения на развитие силы.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
40.	Висы упоры на перекладине мальчики, подъём переворот, элементы на бревне девочки.	1				
41.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
42.	Опорный прыжок ноги врозь. Тестирование подтягивание на высокой перекладине мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки.	1				
43.	Опорный прыжок, согнув ноги. Тестирование упражнение на перекладине мальчики, элементы на бревне девочки.	1				
44.	Внеурочное занятие (урок-соревнование). Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				
45.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на развитие силы.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
46.	Упражнения на гимнастической лестнице. Тестирование опорный прыжок.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
47.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				
48.	Гимнастические эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1				
49.	Лыжная подготовка (21 ч.) + вариативная часть подвижные иг-	1				

	ры с элементами волейбола (9 ч.) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Одежда и обувь правила пользования лыжным инвентарём. Личная гигиена. Режим труда и отдыха.					
50.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1				
51.	Прохождение дистанции 3 километра. Закрепить технику одновременных ходов.	1				
52.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
53.	Подъем елочкой, спуски, торможение. Прохождение дистанции 3 километра.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
54.	Подъем елочкой, спуски в средней и низкой стойке.	1				
55.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
56.	Совершенствование одновременных ходов, прохождение дистанции 3 километра. Учет техники попеременного двухшажного хода.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
57.	Торможение плугом, скольжение на пологом спуске без палок. Техника прохождения спуска.	1				
58.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
59.	Равномерное скольжение, торможение плугом. Учёт подъём ёлочкой.	1				
60.	Прохождение дистанции 3 километра. Техника прохождения спуска в средней и низкой стойке.	1				
61.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	
62.	Прохождение дистанция 3 километра с применением лыжных ходов переход хода с одного на другой. Учет торможение плугом.	1				
63.	Совершенствование техники прохождения спуска. Повороты	1				

	переступанием.					
64.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
65.	Равномерное прохождение дистанции до 3 километров.	1				
66.	Учет техники прохождения спуска в средней и низкой стойке.	1				
67.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
68.	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение спусков и подъемов.	1				
69.	Круговая эстафета.	1				
70.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	
71.	Прохождение отрезков 100 метров. Учёт техники одновременных ходов.	1				
72.	Прохождение дистанции 3 километра.	1				
73.	Внеурочное занятие (урок-соревнование). Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
74.	Равномерное разминочное скольжение 1 километр.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
75.	Учёт прохождение дистанции 1 километр на время.	1				
76.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
77.	Соревнования по лыжным гонкам прохождение дистанции 3 километра.					
78.	Соревнования гонки на лыжах «С горки на горку».	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
79.	Волейбол (8 ч.) + вариативная часть подвижные игры с элементами волейбола (4 ч.) Техника безопасности на уроках по волейболу.	1				

	Презентация правила игры в волейбол. Рациональное питание, вода и питьевой режим.					
80.	Стойки, перемещения. Обучить передачи мяча сверху над собой и в паре.	1				
81.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
82.	Прием мяча снизу. Закрепить передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощённым правилам.	1				
83.	Совершенствование приёма мяча снизу в сочетании с верхней передачей. Тестирование прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1				
84.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
85.	Совершенствование приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Тестирование челночный бег 3х10 метров.	1				
86.	Совершенствование нижней прямой подачи. Тестирование прыжок в длину с места.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
87.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
88.	Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1				
89.	Тестирование нижняя прямая подача. Учебная игра.	1				
90.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
91.	Легкая атлетика (12ч.) + вариативная часть подвижные игры с элементами лёгкой атлетики(4ч). Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История Олимпийских игр презентация.	1				
92.	Закрепить технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1				
93.	Эстафеты с прыжковыми заданиями. Упражнения с набивными мячами.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
94.	Подвижные игры с элементами	1				

	лёгкой атлетики.					
95.	Совершенствование техники прыжка высоту с 3 – 5 шагов разбега. Низкий старт.	1				
96.	Старты из различных исходных положений. Тестирование бег 30 метров.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
97.	Внеурочное занятие (урок-соревнование). Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
98.	Метание мяча с разбега. Тестирование бег 60 метров.	1				
99.	Совершенствование техники метания мяча с 2-3 шагов разбега. Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	1				
100	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
101	Тестирование метания мяча. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	1				
102	Равномерный бег 10-12 мин. Тестирование прыжков в длину с разбега.	1			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

8 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	160	59	182	145	144
Прыжок в длину с разбега	380	291	290	350	241	240
Прыжок в высоту с разбега	125	105	100	115	95	90

Прыжки со скакалкой за 1 м.	105	95	94	120	105	104
Поднимание туловища за 30 секунд	24	14	13	18	12	11
Подтягивание	10	6	5	16	8	7
Метание мяча на дальность	39	26	25	26	18	17
Челночный бег 3X10м.	7.8	8.3	8.4	8.2	8.7	8.8
Бег 1000м	4,20	6.15	6.16	5.00	7.00	7.01
Бег 1500м	7,00	7,50	7,51	7,30	8,29	8,30
Бег 60м	9,4	10,6	10,7	9,8	11.0	11,1
Бег 30м	5.0	5.8	5.9	5,2	5.9	6,0
Бег на лыжах 3 км.	17.00	18.00	19.00	18.30	21.30	22.30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36	24	20	15	10	8
Гибкость	11	6	4	15	8	5

Описание материально-технического обеспечения

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы
Рабочие программы по физической культуре

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений

Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»),

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей

Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

Демонстрационные учебные пособия

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Плакаты методические

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

Технические средства обучения

Мультимедийный компьютер

Тематическое планирование для 8 класса.

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.
Базовая часть 75 ч.			
	Легкая атлетика.	21	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития со-

			ответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
.	Гимнастика.	15	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
.	Спортивные игры.	18 10	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	Баскетбол Волейбол	8	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
.	Лыжная подготовка.	21	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, воз-

			никающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
Вариативная часть 30 ч.			
.	Подвижные игры с элементами баскетбола,	10	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Изучают разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Подвижные игры с элементами волейбола	13	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Изучают разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	7	Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения подвижных игр. Применяют разученные подвижные игры для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. Раскрывают значение подвижных игр для укрепления здоровья и основных систем организма. Соблюдают технику безопасности.
ИТОГО		102 ч.	

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

В период приостановления учебного процесса (карантин, активированные дни) получение образовательной услуги обучающимися обеспечивается иными (отличными от урочной) формами организации образовательной деятельности: дистанционное обучение, групповое и индивидуальное консультирование, on-line уроки, самостоятельная работа по индивидуальному образовательному маршруту.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

Критерии оценивания:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

1. Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
2. Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
3. Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
4. Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

1. Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.
2. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.
3. Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.
4. Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не чётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

1. Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.
2. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:
3. Знания
4. Двигательные умения и навыки
5. Сдвиги в развитии физических способностей
6. Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

