

Аннотация

к рабочей программе по предмету «**Физическая культура** для **8-9** класса

Данная программа составлена на основе

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».

- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07. 2022 № 568 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 287»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 370 « Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74223)

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 года «Об утверждении федерального перечня ЭОР, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ ООО» (зарегистрирован Минюстом России 29.08. 2022, регистрационный номер 69822.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;
готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
готовность адаптироваться в профессиональной среде;
уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения)

Предметные результаты

Изучение предметной области "Физическая культура" должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких 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,
- организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических

качеств;

- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Физическая культура

Знания о физической культуре

Выпускник 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.

Выпускник 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности. Выпускник получит возможность научиться:
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Содержание учебного предмета 8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровый образ жизни.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к

банным процедурам. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенический требования во время закаливающих процедур.

Общие знания по теории и методике физической культуре.

Совершенствование физических способностей. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Самонаблюдение и самоконтроль. *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. *Олимпиады: странички истории.* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

Техника безопасности

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Причина возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость. Коррекция осанки, избыточной массы тела и разработка индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Спортивно оздоровительная деятельность. 36, 39 урок.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы: «пол-оборота налево, направо», «полшага, полный шаг».

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках и голове. Самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка в перед и соскока (юноши).

Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку, композиция из освоенных упражнений. ОФП- развитие силы и гибкости.

Вольные упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики(девушки).

Опорные прыжки. 1) Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см (к). Техника наскока на мост, фазы приема и приземления. 2) Техника опорного прыжка: мальчики – прыжок согнув ноги, высота 110-115см (к). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): ходьба, прыжки, повороты, соскок. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): подтягивание, передвижение в висе, махом назад соскок, подъем переворотом в упор.

Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Спринтерский . Скоростной бег до 60м (к). Бег на длинные 1000м (к) и средние дистанции 300м,600м (к). Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 800м. Челночный бег 3*10м. Эстафетный бег. ОФП – развитие скорости, координации, силы.

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места (к). Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, прогнувшись. Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания (к). Прыжок в высоту с разбега.

Правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах легкой атлетики.

Техника метания мяча на дальность с разбега (к). Метание спортивного снаряда (мяча) на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Техника стоек, передвижений, остановок, поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками, одной от плеча и снизу на месте. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника бросков мяча. Техника владения мячом. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. Техника ведения мяча с изменением направления (к). Бросок мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении. Техника выполнения двух шагов, броска мяча двумя и одной рукой в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Техника броска мяча одной рукой в движении после ведения (к). Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1); позиционное нападение с изменением позиции. Техника выполнения выбивания и вырывания мяча. Броски с места. Техника штрафного броска. Техника стоек, перемещения защитника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов.

Волейбол. Правила техники безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приёма мяча снизу двумя руками и передачи мяча двумя руками сверху (к). Тактические действия в защите. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника нижней прямой подачи (к). Правила игры в волейбол. Техника прямого нападающего удара. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении. Тактика

свободного нападения. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Тактика позиционного нападения с изменением позиции. Техника элементов волейбола в парах. Знания об игре: комплектование команды, судейство. Техника отбивания мяча кулаком. Техника ранее изученных упражнений. Подтягивание (к). игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов.

Футбол. Правила техники безопасности на уроках футбола. Характеристика игры «футбол». Основные приемы игры: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Техника ударов по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы и остановок мяча внутренней стороной стопы. Техника ударов по мячу серединой подъема, остановка летящего мяча. Учебная комбинация (ведение, пас, прием, удар по мячу). Техника ударов по воротам. Освоение тактики игры. Позиционное нападение с изменением позиции игроков, тактика свободного нападения. Правила игры мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее изученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приемов (юноши).

Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта, техника передвижения на лыжах (имитация лыжных ходов). ОФП – развитие силы, координации и выносливости. Игры. Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход (к), одновременный одношажный, бесшажный ход. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Переход с попеременнодвухшажного хода на одновременный и обратно. Подъем в гору скользящим шагом, ступающим шагом; спуск в основной стойке, низкой стойке; торможение плугом, торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона. Одновременный двухшажный ход (к). Ранее изученные упражнения лыжной подготовки и передвижение на лыжах при спусках, подъемах торможении. Прохождение дистанции 3км (к).

Прикладно-ориентированная подготовка. *Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересечённой местности; спрыгивания и запрыгивания на различные площадки; лазанье по шесту и гимнастической стенке; передвижение в висе, упоре. Кросс до 1 км. Игры на внимание. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общеразвивающая подготовка (ОФП).

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

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

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры, национальные игры (лапта). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание учебного предмета 9 класс

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни
Профессионально-прикладная физическая культура.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенический требования во время закаливающих процедур.

Общие знания по теории и методике физической культуре.

Совершенствование физических способностей. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Самонаблюдение и самоконтроль. *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой Банные процедуры как средство укрепления здоровья Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. *Олимпиады: странички истории.* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

Техника безопасности

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Причина возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия. 36, 39урок.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы: «пол-оборота налево, направо», «полшага, полный шаг», переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках и голове. Самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатика. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) (к). Техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши.) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку, композиция из освоенных упражнений. ОФП- развитие силы и гибкости.

Опорные прыжки. 1) Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см (к). Техника наскока на мост, фазы приема и приземления. 2) Техника опорного прыжка: мальчики – прыжок согнув ноги, высота 110-115см (к).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением ходьбы, прыжков, поворотов, полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад, соскока. (девушки).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись, подтягивание, передвижение в висе, подъем переворотом в упор.

Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки.)

Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: беговые упражнения. Спринтерский, Скоростной бег до 60м (к). Бег на длинные 1000м (к) и средние дистанции 300м, 600м (к). Бег в равномерном темпе до 800м. Челночный бег 3*10м. Эстафетный бег. ОФП – развитие скорости, координации, силы. Кроссовый бег (кросс).

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места (к). Техника прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги», «прогнувшись». Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания (к). Прыжок в высоту с разбега.

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега (к).

Спортивные игры.

Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Техническая подготовка в игровых действиях: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками, одной от плеча на месте. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника бросков мяча. Техника владения мячом. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. Техника ведения мяча с изменением направления (к). Бросок мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении. Техника выполнения двух шагов, броска в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Техника броска мяча одной рукой в движении после ведения (к). Применять технику элементов баскетбола в игре. Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1); позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка. Техника выполнения выбивания и вырывания мяча. Броски с места. Техника штрафного броска. Техника стоек, перемещения защитника.

Волейбол. Правила техники безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка в игровых действиях : техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приёма мяча снизу двумя руками и передачи мяча двумя руками сверху (к). Тактические действия в защите. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки, в разные части площадки соперника (к). Правила игры в волейбол. Техника прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Прием мяча после подачи. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху , стоя спиной к цели. Прием мяча отраженного сеткой. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Блокировка нападающего удара. Тактика позиционного нападения с изменением позиции. Техника элементов волейбола в парах. Знания об игре: комплектование команды, судейство. Техника отбивания мяча кулаком. Техника ранее изученных упражнений. Подтягивание (к). Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. Игра в нападение в зоне 3.

Футбол. Правила техники безопасности на уроках футбола. Характеристика игры «футбол». Основные приемы игры: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановка летящего мяча. Вбрасывание мяча из за боковой линии с места и с шагом. Учебная комбинация (ведение, пас, прием, удар по мячу). Техника ударов по воротам. Освоение тактики игры. Игра по правилам. Игра по правилам мини-футбола. Позиционное нападение с изменением позиции игроков, тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта, техника передвижения на лыжах (имитация лыжных ходов). ОФП – развитие силы, координации и выносливости. Игры. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход (к), одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом, ступающим шагом; спуск в основной стойке, низкой стойке; торможение плугом. Прохождение дистанции до 5км. Одновременный двухшажный ход (к). техника спуска, подъема, торможения. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 3км (к).

Прикладно-ориентированная подготовка. *Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересечённой местности; спрыгивания и запрыгивания на различные площадки; лазанье по шесту и гимнастической стенке; передвижение в висе, упоре. Кросс до 1 км. Игры на внимание. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общезначительная подготовка (ОФП).

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

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

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры, национальные игры (лапта). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Изучение предметной области "Физическая культура" должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей

предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких 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,
- организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Структура программы соответствует требованиям, предъявляемым к рабочим программам (основание Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287) и может быть использована в учебном процессе