

Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение средняя
общеобразовательная школа пгт. Лальск Лузского района Кировской области

Утверждаю:
Директор
МОКУ СОШ пгт Лальск
Лузского района
Кировской области

Зарубина А. А.
Приказ № 44/2018 от 27.18



**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура
и основы безопасности жизнедеятельности»)
для 9 класса на 2018–2019 учебный год
(базовый уровень)**

Составитель программы:
учитель физкультуры
Зимирева Н. Б.
Первая квалификационная категория

Пгт. Лальск, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи физического воспитания

Цель физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
4. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания обучающихся направлены на:

1. содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Сроки реализации рабочей учебной программы

Количество часов в неделю – 3. Количество часов в год – 102.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкоатлетические	12	7			5

	упражнения							
3	Футбол	3	3					
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	34		16			18	
5	Гимнастика с элементами акробатик	23			23			
6	Лыжная подготовка	23				23		
7	Элементы единоборств	3					3	
8	Сухое плавание	3				3		
9	Промежуточная аттестация	1						1
	Всего часов:	102	26		23		29	24

Используемые формы, способы и средства проверки оценки результатов обучения по данной рабочей программе.

В данной рабочей программе применяется традиционная (оценочная) пятибальная система цифровых отметок. Используемые средства проверки: выполнение нормативов, устный опрос обучающегося, тестовые задания.

Оценивание двигательных умений.

Критерии оценивания знаний учащихся в школе абсолютно одинаковы для всех учебных дисциплин. Однако оценивание двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнении допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

Оценивание теоретических знаний:

«5» - вопрос раскрыт полностью, учащийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития.

Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами учащихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

"5" - выставляется тем учащемуся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

"4" - выставляется, если учащийся повторяет исходный результат.

"3" – выставляется, если учащийся показывает результат ниже исходного.

Система оценивания и нормы оценок по предмету физическая культура

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
<u>Бег 30 м</u> , с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155

Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

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

По основам знаний.

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

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

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

По уровню физической подготовленности.

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

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

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

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

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

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых

движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия, также оцениваются на основе теоретических знаний и тестовых заданий.

Содержание учебного материала

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **два раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 8 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре .

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	83
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	12
1.3	Футбол	3
1.4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	23
1.6	Лыжная подготовка	19
1.7	Элементы единоборств	3
1.8	Сухое плавание	3
2	Вариативная часть	19
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
2.2	Лыжная подготовка	4
	Промежуточная аттестация	1
	Итого	102

Основы знаний о физической культуре

Сокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение.

Психолого – педагогические основы

. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико- тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

.Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от способностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Легкоатлетические упражнения

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Футбол

История развития футбола и его значение Основные правила проведения соревнований. Техника передвижений: - удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, -удар по летящему мячу средней частью стопы, -вбрасывание мяча из-за боковой линии, -ведение мяча с активным сопротивлением защитника, -обманные движения(финты), -остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, -комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом, - двухсторонняя игра

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.

Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «Перестрелка», «Мяч ловцу», «10 передач», «Муравейник», «Обгони мяч», «Салки распасовки мячом», «Часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Волейбол».

Техническая подготовка. *Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи. *Подача мяча:* нижняя прямая на точность. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед, приставными шагами. Скачок назад, вправо, влево.

Тактическая подготовка. *Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Групповые действия. Двусторонняя игра.

Эстафеты с элементами волейбола.

Лыжная подготовка

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Элементы единоборств

История развития борьбы и его значение. Основные правила проведения соревнований. Овладения двигательными действиями: -стойки, -передвижения в стойке, -захваты рук и туловища, -освобождение от захватов, -приемы борьбы за выгодное положение, -борьба за предмет, - упражнения по овладению приемами страховки. Для азвитие двигательных способностей лучше использовать различные игры: «Обойди соперника», «Зайди за спину», «Выбивание опоры».

Раздел «Сухое плавание»

Различные имитационные упражнения с включениями упражнений на вдох и выдох, упражнения с задержкой дыхания. Имитации работы рук и ног на суше. Упражнения «Поплавок», «Морская звезда», и т.д.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; прыгать в высоту с 9-11 м с разбега способом «перешагивание», прыгать в длину с 13-15 шагов разбега способом «согуп ноги»; осуществлять челночный бег 4х9м

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 10—15 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10—15м

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок, лазать по канату с помощью ног;

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществить соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример:Игра «Расходись»Среди игроков выбирается водящий, остальные встают в круг и водят хоровод. Водящего выбирают считалкой:

Ты – идёшь, Ку – каять,
А ты – беги, Ку – чупать,
Ты – стоишь, Ку – юлать,

А ты – води. Ку – тытаканнипулатъ.

Водящий стоит в середине круга и неожиданно говорит: «Расходись!» («Сирелер!»). Игроки разбегаются, водящий их ловит. Водящий осаливает игроков касанием руки. Пойманный игрок становится водящим. Если водящий никого не поймаёт, то продолжает водить.,

Игра «Птицы» Игроки выбирают лису и птицу, остальные – птенцы. Птица учит птенцов летать. Птенцы повторяют движения за птицей. Птенцы, летая, говорят слова:

Не боюсь и не дрожу, Вирхенетепсулелле!
Смело крыльями взмахну – Шикленместеп,
И поэтому на землю Четреместеп,
Никогда не упаду. Саванпа сере укместеп

Неожиданно появляется лиса. Птица подаёт сигнал: «Лиса!» («Тиле!»). Птенцы приседают и замирают. Лиса внимательно наблюдает за игроками и забирает с собой тех, кто выдал себя движениями.

Игра «Морозище». Среди игроков выбирают водящего – мороза. По сигналу водящего – «Заморожу!» («Шантатап!») игроки разбегаются по площадке. Водящий должен догнать их и «заморозить». Замороженным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Замороженный игрок замирает и не двигается. Водящий охраняет замороженных игроков, не давая их разморозить. Разморозить игрока могут только неосаленные игроки, прикоснувшись к нему ладонями. Игра заканчивается, если будут пойманы все игроки.

В конце года проводится промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета по нормативам.

Ожидаемые (планируемые) результаты изучения предмета

должны:

Знать/понимать

1. Основы истории развития физической культуры в России;
2. Особенности развития избранного вида спорта;
3. Педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
4. Психофункциональные особенности собственного организма;
5. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
6. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
7. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
8. Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

1. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
2. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
3. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
4. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
5. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
6. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-методическое и информационное обеспечение, список использованной литературы для учителя и обучающихся.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

1. Таблица нормативов по Физической культуре сайт <http://gto-normativy.ru/Tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/>
2. Организация занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-medikopedagogicheskiy-kontrol-za-organizaciy-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-obuchayushchih-s-otklon-892296.html>

№п/ния	Наименование объектов и средств материально-технического	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре Физическая культура 8-9 класс. В.И. Лях	1	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Гимнастическое бревно	1	
	Стенка гимнастическая	3	
	Козёл гимнастический	1	
	Конь гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Мост гимнастический подкидной	2	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	
	Маты гимнастические	15	
	Скалка гимнастическая	15	
	Обруч гимнастический	15	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Щит баскетбольный игровой	2	

	Кольцо баскетбольное	6	
	Мячи баскетбольные	20	
	Жилетки игровые с номерами	10	
	Волейбольный комплекс	1	
	Мячи волейбольные	13	
	Мячи футбольные	6	
<i>Средства первой медицинской помощи</i>			

Список литературы для учителя:

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 8-9 классы / В. И. Лях,.

- -Физическая культура.8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В. И. Лях;

- Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России.- 15 изд.,

В.С.Родиченко и др. М.: Физкультура и Спорт, 2005 г.

- Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России .- 23 изд., М.: Советский спорт, 2011 г.

- Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с Им покорился Олимп /Туров Борис/Физкультура и спорт – М., 2011

- Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с Им покорился Олимп /Туров Борис/Физкультура и спорт – М., 2011.

- Шарипов Артур, Малков Олег Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах – М., Физкультура и спорт, 2012.

- Глейберман Абрам. Упражнения с предметами: гимнастическая палка

- Физкультура и спорт – М., 2011.

Список литературы для обучающихся:

- Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8 – 9 классов» В.И. Лях

- Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006.

- Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.

- Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум – М.: Просвещение, 1992.

- Гимнастика: учебник для студ.пед.учебных заведений/ заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001.

- Спортивные игры под ред. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П., изд. Академия, 2008.