

СОГЛАСОВАНА

На заседании методического
объединения МБОУ «СОШ пос.
Новоколхозное»
(Протокол № 5 от 8 июня 2018 года)

Руководитель МО: Л.С. Щербакова

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа пос. Новоколхозное»

УТВЕРЖДЕНА

Постановлением Педагогического совета
МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»

(Протокол № 6 от 15 июня 2018 года)
Директор школы: Финашина М.А



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 8 класс, для
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Составитель: Величко Елена Николаевна

238750, Калининградская область,
Неманский район,
Поселок Новоколхозное,
Ул. Катаева, д. 3

2018 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" для 8 класса, составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида» 5 - 10 кл.- М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000 , в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционного класса формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 105 часов (35 учебных недель по 3 часа в неделю). В связи с неподходящими климатическими условиями Калининградской области и неполной оснащённостью спортивной базы МБОУ СОШ пос. Новоколхозное из этого компонента программы были исключены часы, отведённые на лыжную подготовку. Данные часы были распределены на другие виды программного материала, а именно: на лёгкую атлетику и спортивные игры.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика и кроссовая подготовка», «Спортивные игры», внутрипредметный модуль «ГТО».

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующе спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 классах СКО определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

II. Общая характеристика учебного предмета

«Физическая культура» призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы. Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

III. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе 3 часа в неделю (105 часов). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей учащихся задания даются с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА) проводится по мере прохождения учебного материала проводятся проверочные и (контрольные) испытания по видам упражнений:

бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из 1 положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

В связи с полученной возможностью посещать ФОК г. Советска, а также с добавлением 3 часа занятий по физической культуре дети занимаются оздоровительным плаванием. В рабочей программе предусмотрено 12 ч на занятия по плаванию.

В классе 1 девочка и 1 мальчик обучающиеся по адаптированной программе основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), уровень физической подготовленности у девочки высокий, у мальчика средний.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

V. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
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.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).
Физическое совершенствование
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.*
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)
В зависимости от условий работы необходимо подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. На уроках следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).
Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

VI-I. Тематическое планирование учебной деятельности

№	Наименование раздела программы	Количество часов				Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся результат	УУД деятельность учащихся	Материально-техническое обеспечение
		всего	Контрольная/промежуточная	теория	практика				
	Основы знаний о физической культуре						В процессе урока	Личностные: - внутренняя позиция на уровне положительного отношения к предмету и к школе; - ориентация на понимание причин успеха учебной деятельности Регулятивные: - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - различать способ и результат действия. осуществление контроля процесса и результатов деятельности; - самоконтроль процесса и результатов деятельности. принимать и сохранять учебную задачу; - осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя;	
	Плавание	12				Овладение умением проплыть одним из способов 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием. Умением прыгать и погружаться в глубокую воду.			
	спортивные игры	30	3	1	26	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий. Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности. Организовывать проведение			Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами Мячи Мячи

							совместных подвижных и самостоятельных занятий и игр.	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на разнообразие способов задач; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. <p>умение применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями;</p>	<p>баскетбольные для мини-игры</p> <p>Стойки</p> <p>волейбольные универсальные</p> <p>Сетка</p> <p>волейбольная</p> <p>Мячи</p> <p>волейбольные</p> <p>Табло перекидное</p> <p>Спортивный зал игровой</p>
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26	8	2	16		<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывать проведение совместных подвижных игр</p>	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог постановка вопроса, умение выражать свои мысли , учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эстетические чувства <p>Формирование социальной роли ученика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Волевая саморегуляция - интерес к предметно-исследовательской деятельности, предложений и оценок учителей и товарищей; - оценка одноклассников на 	<p>Планка для прыжков в высоту</p> <p>Стойка для прыжков в высоту</p> <p>Рулетка измерительная (10м, 50)</p> <p>Площадка игровая развивающая</p>
	гимнастика	17	6	1	10		<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Волевая саморегуляция - интерес к предметно-исследовательской деятельности, предложений и оценок учителей и товарищей; - оценка одноклассников на 	<p>Бревно гимнастическое напольное</p> <p>Стенка гимнастическая</p> <p>Козел гимнастический</p> <p>Перекладина гимнастическая</p> <p>Канат для лазанья с механическим креплением</p>

						<p>акробатических упражнений. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p>	<p>основе заданных критериев успешности учебной деятельности;</p>	<p>Скамейка гимнастическая Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг. 2 кг) Скакалка гимнастическая Палки гимнастические Обруч гимнастический</p>
	Внутрипредметный модуль ГТО	20	3	17		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения, силовую подготовку для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий Знать алгоритм действий при подготовке к туристическому походу; Уметь обустроить место стоянки лагеря, преодолевать препятствия .</p>		
	всего	105						

VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса по физической культуре включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений. Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач. Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
11	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
12	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-11 классы	Д	
13	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
14	Программа доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Программа общеобразовательных учреждений физическая культура. Начальные классы. Рабочие программы «Физическая культура» А.П. Матвеев Издательство «Просвещение»	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

	<p>Москва Государственная программа доктора педагогических наук А.П.Матвеев «Программа общеобразовательных учреждений физическая культура 5–11 классов», 2007г. Физическая культура: 6-7 классы: учеб. для образоват. учреждений / А.П. Матвеев; Рос. Акад. образования, из-во «Просвещение». – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.: ВАКО, 2013.</p>		
15	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
16	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
2	Экрано-звуковые пособия		
21	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
22	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3	Технические средства обучения		
31	Аудиоцентр	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW,

			MP3 а также магнитофонных записей
32	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
33	Сканер	Д	
34	Принтер лазерный	Д	
35	Копировальный аппарат	Д	
66	Цифровая видеокамера	Д	
77	Мультимедиапроектор	Д	
88	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
4	Учебно-практическое оборудование		
41	Стенка гимнастическая	Г	
42	Бревно гимнастическое напольное	Г	
43	Козел гимнастический	Г	
44	Конь гимнастический	Г	
45	Перекладина гимнастическая	Г	
46	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
48	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
49	Маты гимнастические	Г	
410	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
411	Мяч малый (теннисный)	К-Г	
412	Скакалка гимнастическая	К	
413	Палки гимнастические	К	
414	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
415	Планка для прыжков в высоту	Д	
416	Стойка для прыжков в высоту	Д	
417	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
Подвижные и спортивные игры			

418	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
419	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
420	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
421	Стойки волейбольные универсальные	Д	
422	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Мячи волейбольные	К- Г	
424	Табло перекидное	Д	
425	Мячи футбольные	Г	
426	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
51	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
52	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
6	Пришкольный стадион (площадка)		
61	Игровое поле для мини-футбола	Д	
62	Площадка игровая развивающая(баскетбол, волейбол, мини-футбол)	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» По окончании 8 класса, обучающиеся должны:

Знать

- психофункциональные особенности собственного организма;

- способы организации самостоятельных занятий, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			

8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*