

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОАУ СОШ №10
"Центр образования"
Приказ №623 от «30» августа 2024 г.

**ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 8-9 классов,
УТВЕРЖДЕННАЯ ПРИКАЗОМ ОТ 28.08.2020 ГОДА №483**

Нефтекамск 2024

На основании внесенных изменений в основную образовательную программу основного образования, утвержденные приказом № 623 от 30.08.2024 года:

1. Внести дополнения в раздел «Пояснительная записка»:

Модуль "Перетягивание каната" (далее - модуль по перетягиванию каната, перетягивание каната) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Перетягивание каната - это современный командный силовой вид спорта, позволяющий выстраивать отношения с ассистентами, судьями, тренерами, товарищами по команде и соперниками. В связи с тем, что командные состязания предполагают действовать сплоченно, то обучающиеся смогут научиться находить общий язык и грамотно решать конфликтные ситуации. Особым преимуществом для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд.

Занятия по перетягиванию каната для обучающихся имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а при проведении занятий и соревнований на свежем воздухе, являются формой закаливания и благотворно влияют на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности обучающихся.

Большим преимуществом такой дисциплины, как перетягивание каната, по сравнению со многими другими видами спорта, является его доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря.

Целью изучения модуля по перетягиванию каната является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачами изучения модуля по перетягиванию каната являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья

обучающихся;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности;

формирование общих представлений о перетягивании каната;

формирование образовательного фундамента;

формирование культуры движений;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества как с обучающимися своего пола, так и противоположного;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура";

популяризация перетягивания каната среди подрастающего поколения;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по перетягиванию каната.

Специфика модуля по перетягиванию каната сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по перетягиванию каната поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участия в спортивных соревнованиях.

Соревнования по перетягиванию каната предусматривают участие не только мальчиков (юношей), но и девочек (девушек), а также смешанных команд. Смешанные состязания являются эксклюзивным преимуществом относительно других видов спорта, что особенно важно в образовательных организациях.

2. Внести изменения в раздел «Место в учебном плане» рабочей программы по учебному предмету «физическая культура»:

Название , темы	Ко-во часов	теория	практика
8 кл	68	2	66
9 кл	34	2	31

3. Внести изменения в раздел «Содержание учебного предмета» рабочей программы по учебному предмету «физическая культура»:

1) Знания о перетягивании каната.

Правила судейства соревнований по перетягиванию каната

Стратегия и тактика перетягивания каната.

Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития.

Контрольно-тестовые упражнения.

3) Физическое совершенствование.

Тактика схватки:

командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью;

перестановки игроков в схватке;

индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке.

4. Внести изменения в раздел «Тематический план» рабочей программы по предмету «физическая культура»:

8 класс

Раздел, тема	Количество часов	Вид деятельности
Раздел 1:		
Физическая культура как область знаний		
<i>Теория физической культуры</i>		

История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	В процессе урока	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Знать историю развития ГТО в СССР и России.
<i>Физическая культура человека</i>		
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	В процессе урока	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностей, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки. Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Легкая атлетика (6 ч.)</i>		
Вводный инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе. Техника бега на короткие дистанции	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Выполнять строевые команды, осваивать движения согласно требованиям. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.
Первичный инструктаж на рабочем месте. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Техника бега на средние дистанции	1	
Бег на 60 метров на результат	1	
Бег на результат 500 метров. Подвижные игры	1	
Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	

Бег на 1000 метров с учетом времени	1	
Спортивная игра баскетбол (7 ч.)		
Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбол. Повороты с мячом на месте	1	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задавать вопросы, формулировать свою позицию. Выполнять инструкции по отработке физических действий, осуществлять самоконтроль.
Передача мяча одной руко от плеча	1	
Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
Бросок мяча одной рукой от головы в движении	1	
Вырывание и выбивание мяча	1	
Штрафной бросок в баскетболе	1	
Учебная игра по правилам	1	
Гимнастика (10 ч.)		
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинации. Выявлять характерные ошибки, назвать их и исправлять с учетом инструкции. Проявлять такие качества как сила, выносливость, координация.
Акробатические комбинации из 5-6 элементов	1	
Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см)	1	
Совершенствование техники опорного прыжка	1	
Лазание по канату в три приема	1	
Самостоятельная подготовка к выполнению акробатических комбинаций	1	
Оценивание техники акробатических комбинаций. Общая физическая подготовка. Развитие координационных способности	1	
Оценивание техники опорного прыжка. Упражнения для развития силы и силовой выносливости	1	
Перетягивание каната (2 ч.)		

Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната	1	Проявлять такие качества как сила, ловкость, координация.
Технические приемы при схватках, индивидуальные действия	1	
Спортивная игра футбол (6 ч.)		
Инструктаж по технике безопасности на уроках футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознавать свои затруднения. Осваивать технику подачи мяча согласно правилам игры.
Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
Двухсторонняя игра	1	
Правила игры мини-футбол	1	
Лыжная подготовка (13 ч.)		Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Осуществлять взаимный контроль и оказать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Соблюдать правила безопасности при подъемах и
Повторный инструктаж на рабочем месте. Коньковый ход	1	
Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
Совершенствование техники конькового хода	1	
Переход с одного лыжного хода на другой	1	
Переход с одного лыжного хода на другой	1	
Торможение боковым скольжением	1	
Торможение боковым скольжением	1	

Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	спусках, поворотах продвижения вперед. Выявить характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
Подъем полуконьковым, коньковым ходом	1	
Оценивание техники конькового хода	1	
Техника спуска низкой и средней стойке	1	
Прохождение дистанции 3000 метров на лыжах	1	
Плавание (5 ч.)		
Техника безопасности при плавании. Повторения техники плавания и упражнения при кроле на груди.	1	Соблюдать правила техники безопасности на воде. Проявлять вежливость и взаимовыручку. Выявить характерные ошибки в технике в плавании. Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач.
Закрепление «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине.	1	
Совершенствование техники плавания брассом. Старты и повороты при плавании	1	
Проплывание до 200 м. Игры и развлечения на воде	1	
Совершенствование прыжков в воду	1	
Спортивные игры волейбол (5 ч.)		
Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбол. Стойки и передвижения в волейболе	1	Выполнять технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Уважительно относиться к партнеру. Оценивать свою деятельность по достижению результата.
Передача мяча двумя руками сверху и снизу	1	
Нижняя прямая подача мяча	1	
Прямой нападающий удар	1	
Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
Легкая атлетика (6 ч.)		

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на длинные дистанции	1	Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивать технику прыжка в высоту. Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.
Метание мяча на дальность с разбега	1	
Челночный бег 4х10 метров	1	
Прыжки в длину с места	1	
Бег на 1500 метров	1	
Бег на 2000 метров с учетом времени	1	
<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (8 ч.)</i>		
История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития быстроты, выносливости, гибкости.
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
Контрольное тестирование по разделу легкая атлетика	1	
Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности		

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой. Выполнение функциональных проб. Рефераты и проекты	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; Оценивать свои физические качества по приведенным показателем. Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике, ответить на тест, в конце 8 класса , готовить проект.
---	-------------------------	--

9 класс

Раздел, тема	Количество часов	Вид деятельности
Раздел 1: Физическая культура как область знаний		
<i>Теория физической культуры</i>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980, 2014 г. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	В процессе урока	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России Победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»
<i>Физическая культура человека</i>		

Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управлении движения и регуляции системы организма. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма, приемы массажа и оздоровительное значение бани.	В процессе урока	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностей. Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями. Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
Раздел 2:		
Физическое совершенствование		
Легкая атлетика (4 ч.)		
Вводный инструктаж по технике безопасности. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.
Первичный инструктаж на рабочем месте. Техника бега на короткие дистанции.	1	
Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Бег на 60 метров	1	
Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Технике бега на средние дистанции. Бег на 500 метров	1	
Спортивная игра баскетбол (4 ч.)		
Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбол. Бросок мяча одной руко от головы в прыжке	1	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задать вопросы, формулировать свою позицию. Выполнять инструкции по отработке физических действий, осуществлять самоконтроль.
Приемы и броски мяча после ведения. Штрафной бросок	1	
Взаимодействие игроков в нападении.	1	
Учебная игра в 4баскетбол	1	
Гимнастика (3 ч.)		

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Выявлять характерные ошибки, называть их и исправлять с учетом инструкции.
Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Акробатические комбинации из 6-8 элементов. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега	1	
Опорный прыжок через козла "согнув ноги". Лазание по канату три приема. Оценивание техники опорного прыжка	1	
Перетягивание каната (2 ч.)		
Тактика схватки, индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке	1	Проявлять такие качества как сила, выносливость, координация.
Контрольно-тестовые упражнения	1	
Спортивная игра футбол (4 ч.)		
Инструктаж по технике безопасности на уроках футбол. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознавать свои затруднения. Осваивать технику подачи мяча согласно правилам игры. Контролировать и следовать правилам игры мини-футбол.
Удар по летящему мячу средней частью подъема. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	
Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещение и владения мячом. Двухсторонняя игра	1	
Лыжная подготовка (6 ч.)		
Повторный инструктаж на рабочем месте. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнять основные движения при передвижении на лыжах. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую
Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	
Передвижение одновременным одношажным ходом. Способы	1	

перехода с одного лыжного хода на другой		взаимопомощь. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.
Попеременный четырехшажный ход. Спуски и подъемы во время прохождения учебной дистанции	1	
Совершенствование техники конькового хода. Оценивание техники конькового хода	1	
Прохождение дистанции 3000 метров	1	
Спортивная игра волейбол (4 ч.)		
Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбол. Передачи мяча в прыжке через сетку	1	Соблюдать технику безопасности при подаче, передачи мяча партнеру.
Прямой нападающий удар. Приемы и передачи мяча на месте	1	
Блокировка	1	
Двухсторонняя игра	1	
Легкая атлетика (4 ч.)		
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на длинные дистанции	1	Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач.
Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с места	1	
Челночный бег 4х10 метров. Бег на 200- метров	1	
Бег на 3000 метров	1	
Контрольное тестирование по разделу легкая атлетика	1	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (2 ч.)		
История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Определять и кратко характеризовать значение ГТО как занятия физическими упражнениями.
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	

Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для занятия физической подготовкой. Рефераты и проекты.	В процессе урока	Оценивать свои физические качества по приведенным показателям. Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике, ответить на тест, в конце 9 класса готовить проект.

5. Внести дополнения в раздел «Планируемые результаты»

Содержание модуля "Перетягивание каната" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по перетягиванию каната;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек; умение оказывать первую помощь.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты:**

Умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами перетягивания каната во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

Умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

Освоение и демонстрация техники перетягивания каната (положение рук, ног, тела, в защите и при атакующих действиях), применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

Способность выполнять индивидуальные технические приемы ведения спортивной борьбы: из положения сидя на полу держась за натянутый канат, встать и занять правильное положение.

4. Внести изменения в раздел «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по предмету «Физическая культура»

Физическая культура для учащихся 8-9 класс; Просвещение, 2021 год, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич.

[fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah](http://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah)