

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
Е.И.ДЕМИНОЙ»**

Рассмотрено  
Протокол заседания кафедры  
художественно-спортивного  
цикла  
от 30 августа 2023 года №3  
зав. кафедрой  
\_\_\_\_\_ Горюнова Т.Н.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Семченко Н.В.  
«31» августа 2023 года

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Школа-гимназия №1 «Школа-гимназия  
№1 имени Героя Советского Союза Е.И.  
Деминой»  
Приказ от 31 августа 2023 г. №271  
\_\_\_\_\_ Л.И. Тютюнник  
«31» августа 2023 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования основное общее образование

Класс: 8-9

Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часа всего, за весь период 136 часа

Программа разработана на основе и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой основного общего образования по физической культуре Матвеева А.П. 5-9 классы.

**Линия учебников:** Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 137с.

**2023-2024  
учебный год**

## 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
---------------------	---------------------------	--

**8 класс - 68 часа**

<b>Знания о физической культуре – на каждом уроке</b>		
<p><b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура в современном обществе</p>	<p><b>Физическая культура в современном обществе.</b> <i>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья. организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</i> <i>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</i></p>	<p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. <b>Выделять</b> основные формы занятий оздоровительной физической культурой, <b>определять</b> их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p>
<p>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.</p> <p>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</p> <p>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</p> <p>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</p>	<p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание спортивного направления</p> <p><b>Выделять</b> виды физической подготовки.</p> <p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p><b>Выделять</b> основные формы занятий прикладной физической культурой, <b>раскрывать</b> их содержание и направленность</p>	
<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения</p>	<p><b>Определять</b> гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.</p> <p><b>Раскрывать</b> изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.</p> <p><b>Определять</b> гармоничность собственного телосложения</p>
<p>Спортивная подготовка</p>	<p>Спортивная подготовка.</p> <p>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.</p> <p><b>Объяснять</b> целесообразность различных видов физической подготовки</p>

<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Адаптивная и лечебная физическая культура.  Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.  <i>Лечебная физическая как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм.</i>  Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека.</p>	<p><b>Объяснять</b> роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению</p>	<p><b>Коррекция осанки и телосложения</b>  <i>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой</i>  Телосложение как внешняя форма тела человека зависящая от соотношения постовесовых показателей основных его частей  <i>Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способах изменения</i>  Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</p>	<p><b>Характеризовать</b> признаки правильной осанки, <b>определять</b> виды её нарушения.  <b>Объяснять</b> зависимость между формой осанки и здоровьем человека  <b>Выявлять</b> возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.  <b>Изменять</b> части тела и <b>определять</b> индивидуальные особенности телосложения  <b>Выполнять</b> требования безопасности, <b>готовить</b> место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь</p>
<p>Восстановительный массаж</p>	<p><b>Восстановительный массаж.</b>  <i>Массаж и истоия его появления. Связь массажа с укреплением здоровья. с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.)  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения основных приёмов массажа</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – на каждом уроке</b></p>		
<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</b></p>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>  <b>Составление плана занятий</b></p>	<p><b>Определять</b> цель и назначение спортивной подготовки.</p>

<p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p><b>СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ.</b>  <i>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий: её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.</i></p>	
	<p><i>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</i>  <i>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания: по показателям самочувствия во время самого занятия</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные пики  <b>Составлять</b> планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на пре-имущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.  <b>Опелелять</b> влияние тренировочных занятий на организм</p>
<p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p><b>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</b>  <i>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.</i>  <i>Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.</i>  <i>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «индивидуальные особенности». <b>опелелять</b> факторы и причины их появления  <b>Характеризовать</b> зависимость режимов нагрузки от зала и содержания тренировочных занятий  <b>Опелелять</b> дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном пике  <b>Опелелять</b> дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений скорости выполнения и величины дополнительного отягощения  <b>Руководствоваться</b> стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p>
<p><b>Физическое совершенствование – на каждом уроке</b></p>		

<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	<p><b>Виды двигательной деятельности.</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</p> <p><i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i> Комплекс упражнений при избыточной массе тела. <i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.</i></p> <p>Гимнастика для глаз. <i>Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</i></p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для релаксации переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена <b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления <b>Выполнять</b> упражнения на коррекцию массы тела <b>подбирать</b> их дозировку и <b>включать</b> в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности <b>Выполнять</b> упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>
--	--	--

### Спортивно-оздоровительная деятельность – 68 часа

<p><b>Гимнастика с основами акробатики – 10 ч.</b></p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p><i>Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</i> <i>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</i> Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p><i>Длинный кувырок с разбега (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</i></p> <p><i>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</i> <i>Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).</i></p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций <b>объяснять</b> целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности. <b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику длинного кувырка <b>анализировать</b> правильность её выполнения. <b>находить</b> ошибки и способы их устранения <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники <b>Описывать</b> технику стойки на голове и руках двумя способами <b>анализировать</b> правильность её выполнения <b>находить</b> ошибки и способы их устранения <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма <b>Осваивать</b> самостоятельно</p>
--	---	---

	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках силой</i>  <i>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (вперед)</i>  <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.</i></p>	<p>и <b>демонстрировать</b> технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности  <b>Описывать</b> технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь  <b>анализировать</b> правильность её выполнения <b>находить</b> ошибки и способы их устранения  <b>Демонстрировать</b> способы самостоятельного и <b>предупреждения</b> травматизма  <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.  <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.</p>
<p>Упражнения на перекладине  Упражнения со скакалкой  Упражнения на гимнастической стенке</p>	<p>Мальчики – подтягивания, девочки – подтягивания на низкой перекладине.  Прыжки через скакалку различными способами, на технику и скорость, упражнения со скакалкой на ловкость и координацию.  Комплексы общеразвивающих и корригирующих осанку упражнений возле гимнастической стенки, упражнения на гибкость и пресс, лазание по гимнастической стенке различными способами, преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения подтягиваний на низкой и высокой перекладинах, технику выполнения прыжков через скакалку различными способами, технику выполнения упражнения возле гимнастической стенки.  <b>Выполнять</b> подтягивания на низкой и высокой перекладинах, прыжки через скакалку различными способами с учетом техники и скорости, комплексы общеразвивающих и корригирующих осанку упражнений возле гимнастической стенки, упражнения на гибкость и пресс, лазание по гимнастической стенке различными способами, преодоление гимнастической полосы препятствий  <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их</p>

<p><b>Лёгкая атлетика – 22</b></p> <p><b>ч.</b> Беговые упражнения.</p>	<p><i>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств</i></p> <p><i>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p>
<p>Прыжковые упражнения.</p>	<p><i>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега</i></p> <p><i>Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p><b>Развивать</b> прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</i></p> <p><i>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные</p>

	броска.	занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность
<b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол - 12 ч.</b> <i>Игра по правилам</i>	<i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.</i> <i>Техника поворотов с мячом на месте.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i>  <i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса).</i> <i>Техника бега с изменением направления</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.</i>	<b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности <b>Описывать</b> технику поворотов с мячом на месте <b>анализировать</b> правильность её выполнения <b>находить</b> ошибки и способы их исправления <b>Использовать</b> повороты с мячом на месте во время игровой деятельности <b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног <b>Описывать</b> технику бега с изменением направления <b>анализировать</b> правильность её выполнения <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
	<i>Техника передачи мяча одной рукой.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.</i> <i>Техника передачи мяча при встречном движении.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.</i> <i>Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.</i> <i>Техника перехвата мяча вовремя передачи.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.</i> <i>Техника перехвата мяча во время ведения.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</i> <i>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.</i> <i>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</i>  <i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i> <i>Игра в баскетбол по правилам</i>	<b>Использовать</b> бег с изменением направления во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> изученные упражнения во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> технико-тактические действия, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, <b>планировать</b> их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры
<b>Волейбол – 12 ч.</b>	Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее	<b>Описывать</b> технику передачи мяча разными



<p><i>Игра по правилам.</i></p>	<p><i>изученных приёмов игры в волейбол.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</i></p> <p><i>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p>способами, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма мяча двумя руками снизу, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, <b>планировать</b> выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
---------------------------------	--	--

<p><b>Футбол - 8 ч.</b> <i>Игра по правилам</i></p>	<p>Технические действия. <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.</i> <i>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.</i> <i>Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.</i> Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам</p>	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику ударов по мячу изученными способами, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, <b>планировать</b> их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p>
<p>Общездоровьесберегающая подготовка</p>	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</i> <i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой. <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>

**9 класс – 68 часа**

<p align="center"><b>Знания о физической культуре – на каждом уроке.</b></p>		
<p><b>Физическая культура в современном обществе.</b> Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p><b>Туристские походы как форма активного отдыха.</b> Организация и проведение пеших туристских походов. <i>Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.</i> <i>Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. <b>Выбирать и составлять</b> маршруты пеших походов, <b>выполнять</b> правила передвижения по маршруту. <b>Соблюдать</b> технику безопасности, правильно <b>комплектовать</b> и <b>укладывать</b> рюкзак, <b>готовить</b> снаряжение,</p>

	<p><i>Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях</i></p>	<p><b>выбирать</b> одежду и обувь, <b>содержать</b> её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. <b>Организовывать</b> походный бивак, правильно <b>устанавливать</b> палатки и <b>разводить</b> костёр, <b>готовить</b> пищу, <b>убирать</b> место стоянки при «сворачивании» бивака</p>
<p>Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p><b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b>  <i>Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью. организации физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.</i></p> <p>Рациональное питание.  <i>Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания.</i></p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека  <i>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека его физическое и психическое развитие</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».</p> <p><b>Приводить</b> примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «здоровый образ жизни».</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «рациональное питание».</p> <p><b>Характеризовать</b> режим питания.</p> <p><b>Доказывать</b> негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p>
<p>Повеление банных процедур</p>	<p><b>Правила проведения банных процедур.</b>  <i>Лечебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции. Древнего Рима. Древней Руси и особенности их проведения.</i>  <i>Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> оздоровительные свойства русской бани. её положительное влияние на восстановление и закаливание организма</p> <p><b>Проводить</b> банные процедуры</p> <p><b>Соблюдать</b> правила их безопасного проведения</p>
<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p><b>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</b>  <i>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p><b>Называть</b> основные признаки лёгких травм.</p> <p><b>Оказывать</b> первую доврачебную помощь при травмах</p>
<p><b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой - на каждом уроке</b></p>		
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</b>  <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>  <i>Виды труда. Требования к</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> умственный, физический и смешанные виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной</p>

	<p><i>физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально прикладной физической подготовки</i></p>	<p>деятельности</p> <p><b>Определять</b> работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.</p> <p><b>Раскрывать</b> специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p><b>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</b></p> <p><i>Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для развития простой реакции.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для развития координации движений.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата</i></p>	<p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Подбирать</b> их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и <b>включать</b> в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой.</p> <p><b>Составлять и выполнять</b> комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата</p>
<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p><b>Измерение функциональных резервов организма.</b></p> <p><i>Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.</i></p> <p><i>Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «функциональные резервы организма».</p> <p><b>Измерять</b> резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.</p> <p><b>Оценивать и характеризовать</b> индивидуальные результаты</p>
<p><b>Физическое совершенствование – на каждом уроке</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом</p>	<p><b>Вилы двигательной деятельности</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><i>Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.</i></p> <p><i>Упражнения для профилактики неврозов.</i></p> <p><i>Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка</i></p>	<p><b>Составлять</b> комплексы упражнений и <b>подбирать</b> их дозировку исходя из индивидуального самочувствия показателей физической и умственной работоспособности</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.</p> <p><b>Составлять и выполнять</b> индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов</p>

"Готов к труду и обороне" (ГТО)		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность – 68 часа</b>		
<p><b>Гимнастика с основами акробатики 10ч.</b></p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  <i>Акробатические комбинации. основные правила их составления и выполнения.</i>  <i>Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.</i>  <i>Совершенствование техники кувырка с разбега.</i>  <i>Примерная зачётная акробатическая комбинация.</i></p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидиальных акробатических комбинаций из ранее названных упражнений, <b>оценивать</b> их технику <b>выявлять и исправлять</b> технические ошибки</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности</p> <p><b>Находить</b> ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения</p>
<p>Упражнения на перекладине</p> <p>Упражнения со скакалкой</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке</p>	<p>Мальчики – подтягивания, девочки – подтягивания на низкой перекладине.</p> <p>Прыжки через скакалку различными способами, на технику и скорость, упражнения со скакалкой на ловкость и координацию.</p> <p>Комплексы общеразвивающих и корригирующих осанку упражнений возле гимнастической стенки, упражнения на гибкость и пресс, лазание по гимнастической стенке различными способами, преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения подтягиваний на низкой и высокой перекладинах, технику выполнения прыжков через скакалку различными способами, технику выполнения упражнения возле гимнастической стенки.</p> <p><b>Выполнять</b> подтягивания на низкой и высокой перекладинах, прыжки через скакалку различными способами с учетом техники и скорости, комплексы общеразвивающих и корригирующих осанку упражнений возле гимнастической стенки, упражнения на гибкость и пресс, лазание по гимнастической стенке различными способами, преодоление гимнастической полосы препятствий.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их</p>
<p><b>Лёгкая атлетика – 22 ч.</b></p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений. упражнений в метании малого мяча (см. учебники для VII—VIII классов).</i>  <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях.</i>  <i>упражнениях в метании малого мяча с разбега</i>  <i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие спелные и длинные дистанции прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки в своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидиальный результат в условиях соревновательной деятельности</p> <p><b>Планировать</b> тренировочные</p>

<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол 12 ч.</b></p> <p><i>Игра по правилам</i></p>	<p><i>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для VI— VIII классов).</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой снизу.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой сбоку.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</i></p> <p><i>Техника броска мяча одной рукой в движении.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.</i></p> <p><i>Техника штрафного броска.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p><b>занятия</b></p> <p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.</p> <p><b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи мяча освоенными способами, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Использовать</b> передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику накрывания и технических действий при личной опеке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, <b>включать</b> их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать с</b></p>
--	---	---

		игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры
<p><b>Волейбол - 12 ч.</b></p> <p><i>Игра по правилам</i></p>	<p>Технические действия. <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI—VIII классов).</i></p> <p><i>Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i></p> <p><i>Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i></p> <p><i>Техника прямого нападающего удара.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.</i></p> <p><i>Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.</i></p> <p><i>Техника группового блокирования.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в нападении.</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Описывать</b> технику приёмов мяча, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику нападающего удара, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику индивидуального и группового блокирования, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, <b>включать</b> их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<p><b>Футбол - 8 ч.</b></p> <p><i>Игра по правилам</i></p>	<p>Технические действия. <i>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для VI—VIII классов).</i></p> <p><i>Техника удара по мячу серединой лба.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.</i></p>	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику удара по мячу серединой лба, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p>

	<p><i>Техника остановки мяча подошвой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой.</i></p> <p><i>Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</i></p> <p><i>Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</i></p> <p><i>Техника остановки мяча грудью. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью.</i></p> <p><i>Техника отбора мяча подкатом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите и нападении.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</i></p> <p><i>Игра в футбол по правилам</i></p>	<p><b>Использовать</b> удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику остановки мяча разными способами, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику отбора мяча подкатом, <b>анализировать</b> правильность её исполнения; <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками при защите и нападении.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, <b>включать</b> их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и <b>чётко соблюдать</b> правила игры</p>
--	--	---

**Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.**

<p>Прикладно ориентированная физическая подготовка</p>	<p><i>Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании др.)</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности</p> <p><b>Находить</b> ошибки в своих упражнениях и предлагать способы их исправления.</p> <p><b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий используя прикладно ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость волю самообладание, уверенность</p>
<p>Общепедагогическая подготовка</p>	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой</p> <p><b>Демонстрировать</b> ежегодный прогресс в развитии основных физических качеств</p>



## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

В связи с материально-технической базой, особенностями климатических условий в рабочей программе при тематическом распределении количества часов внесены изменения в отличие от авторской программы на изучение следующих тем: гимнастика – 10, легкая атлетика - 22 часов, спортивные игры - 32 часов.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		По авторской программе Матвеева А.П	Рабочая программа по классам	
			8 класс	9 класс
1.	Знания о физической культуре	4	На каждом уроке	
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	На каждом уроке	
3.	Физическое совершенствование	98		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	(14)	На каждом уроке	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	(64)		
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики		<b>10</b>	<b>10</b>
3.2.2	Легкая атлетика		<b>22</b>	<b>18</b>
3.2.3	Спортивные игры		<b>32</b>	<b>32</b>
3.2.3.1	Волейбол		12	12
3.2.3.2	Баскетбол		12	12
3.2.3.3	Футбол		8	8
Резерв			<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Итого</b>		108	<b>68</b>	<b>68</b>

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

**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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и

отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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 учётом 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 лёгких 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, контролировать направленность её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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, тестировании 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 туристских 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки 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 лазанья, прыжков и бега;*

- *выполнять испытания (тесты) и нормативы, предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201242

Владелец Тютюнник Лидия Ивановна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024