

Краснодарский край  
Муниципальное образование Тбилисский район п. Октябрьский  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»  
имени Волкова Ивана Михайловича



**УТВЕРЖДЕНО.**

Директор МБОУ «СОШ № 9»

Некрылова О.В.

30 августа 2024г. приказ № 479

Муниципальное образование Тбилисский район п. Октябрьский  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»  
имени Волкова Ивана Михайловича

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования *среднее общее образование 8 - 9 класс*

Количество часов -136. В каждом классе по 2 часа в неделю

(8 класс -68 час. 9 класс- 68 час)

Учитель: Епишкина Ирина Викторовна

**Программа разработана в соответствии**

с ФГОС среднего общего образования

с учётом примерной программы «Физическая культура».

Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского. В.И. Ляха 5-9 классы, Москва «Просвещение» 2014 г.

с учётом УМК «Школа России»,

«Физическая культура 8-9 классы В.И.Лях, Москва, Просвещение 2013г.

Количество часов -136. В каждом классе по 2 часа в неделю

(8 класс -68 час. 9 класс - 68 час)

Учитель: Епишкина Ирина Викторовна

**Программа разработана в соответствии**

с ФГОС среднего общего образования

с учётом примерной программы «Физическая культура».

## **Пояснительная записка**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

### **Планируемые результаты освоения предмета физической культуры.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### ***Личностные результаты освоения предмета физической культуры.***

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.

*Основные направления воспитательной деятельности:*

##### 1. Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,
- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач,
- освоение и выполнение физических упражнений,

-создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

-готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

## 2. Патриотическое воспитание:

-ценностное отношение к отечественному, спортивному, культурному, историческому и научному наследию;

- понимание значения физической культуры в жизни современного общества,  
- способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека,

-заинтересованность в научных знаниях о человеке.

## 3. Нравственное воспитание

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющих ограниченные возможности нарушения в состоянии здоровья,

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности

## 4. Эстетическое воспитание

- восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты с позицией укрепления и сохранения здоровья,

-восприятие спортивных соревнований, как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения

## 5. Ценности научного познания

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

-познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

## 6. Формирование культуры здоровья:

-осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в

том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### 7. Трудовое воспитание:

- добросовестное выполнение упражнений, осознанное стремление к освоению новых достижений, качественно повышающую результативность выполнения заданий,

- рациональное планирование спортивной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечить безопасность, - поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культуры для профилактики психического и физического утомления

#### 8. Экологическое воспитание:

-экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

-экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

8 кл. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

8-9 кл. 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:*

8 кл. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

8-9 кл. 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:*

8 кл. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовать и устраивать места стоянок, соблюдать правила

безопасности

8-9 кл. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

*В области эстетической культуры:*

8-9 кл. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой

8-9 кл. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно

*В области коммуникативной культуры:*

8-9 кл. 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:*

8-9 кл. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

### ***Метапредметные результаты освоения физической культуры.***

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:*

8-9 кл. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

8 кл. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

8-9 кл. ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

*В области трудовой культуры:*

8 кл. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

8-9 кл. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

8 кл. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

8-9 кл. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

8 кл. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений

8-9 кл. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

*В области физической культуры:*

8 кл. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

8-9 кл. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### ***Предметные результаты освоения физической культуры.***

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:*

8-9 кл. 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:*

8-9 кл. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

*В области трудовой культуры:*

8-9 кл. способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

8-9 кл. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

8-9 кл. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

8 кл. способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

8-9 кл. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

### **Выпускник научится:**

8 кл. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

8 кл. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

8 кл. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

8 кл. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

8-9 кл. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

9 кл. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

9 кл. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

8-9 кл. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

8-9 кл. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

8-9 кл. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

8-9 кл. выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

8-9 кл. выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

8-9 кл. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр

8-9 кл. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

8-9 кл. вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

9 кл. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

8-9 кл. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

8-9 кл. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8-9 кл. выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

В учебном плане МБОУ «СОШ № 9» на содержание предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования отводится 204 часа. В каждом классе по 68 часов, в неделю по 2 часа

В связи с тем, что количество часов в 8-9 классах по учебному плану МБОУ «СОШ №9» уменьшилось (68 ч., 2 часа в неделю) и убавилось количество часов по программе.

Уменьшилось количество часов в 8 – 9 классах на изучение тем: «Знания о физической культуре» (с 6 час. до 4 час), «Способы двигательной

физкультурной деятельности» (с 6 час. до 2 час.), «Легкая атлетика» (с 68 час. до 54 час.), «Гимнастика с основами акробатики» (с 28 час. до 16 час.), «Спортивные игры» (с 60 час. до 50 час)

### ***Знания о физической культуре***

#### История физической культуры.

8 кл. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения  
Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.  
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

8-9 кл. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### Физическая культура (основные понятия).

8 кл. Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

9 кл. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

9 кл. Адаптивная физическая культура.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

8 кл. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

8-9 кл. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### Физическая культура человека.

8 кл. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

8-9 кл. Восстановительный массаж.

Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи

Правила составления и системы занятий, соблюдения режимов физической нагрузки.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Судейство соревнований.

### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

8 кл. Планирование занятий физической культурой.

8-9 кл. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

8 кл. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

8 -9 кл. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

9 кл. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

8-9кл Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

8 кл. Организующие команды и приемы.

##### ***Акробатические упражнения и комбинации:***

гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (дев.)

8-9 кл. упражнения на перекладине (мал.), упражнения на канате (мал.) висы.

8-9 кл. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (дев).

##### **Самбо:**

8-9 кл. Зарождение и развитие борьбы самбо.

Самбо, как элемент позиционной культуры и обеспечение безопасной жизнедеятельности человека. Развитие самбо России.

Специальные подготовительные упражнения для бросков. Приемы самообороны и самостраховки.

Ознакомление и разучивание бросков. Техника бросков. Изучение приемов, Техника борьбы в стойке, лежа. Игры-задания. Учебные схватки.

##### ***Легкая атлетика.***

***Беговые упражнения:*** «спринтерский» бег

8-9 кл. 100м;

кросс

8 кл, до 15 мин

9 кл. до 20 мин.

8-9 кл. челночный бег 3×10 м

- *Прыжковые упражнения:*

8-9 кл. прыжок в длину с места, с разбега способом «прогнувшись»

7 кл. «согнув ноги»

8-9 кл. прыжок в высоту способом «перешагивание»

7-9 кл. многоскоки

- *Метание малого мяча:*

8 кл. с места, с разбега.

8-9 кл. метание гранаты (700 гр. мал. 500 г. дев.) с места, с разбега.

### **Спортивные игры**

*Технико-тактические действия и приемы спортивных игр. Правила спортивных игр. Игры по правилам.*

#### Баскетбол:

8 кл. изучение: стойки, передвижения, ловля и передача мяча, броски, тактические действия. Игра по правилам

8-9 кл. совершенствование

#### Волейбол:

8 кл. изучение: стойки, передвижения, приём и передача мяча, подачи (нижняя, верхняя)

8-9 кл. прямой нападающий удар, тактические действия. Игра по правилам.

#### Футбол:

8-9 кл. стойки, передвижения, приём и передача мяча, удары по воротам, тактические действия. Игра по правилам.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка (ходьба, бег и прыжки, лазание, ползание, метание мяча. Полосы препятствий).

Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных физических качеств базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры.)

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости посредством: кувырков, перекатов, стойки (на лопатках, на голове, на руках), лазанья, подтягивания, сгибания-разгибания рук, танцевальных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений посредством: беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания мяча и гранаты.

Баскетбол, футбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений посредством: технических и тактических действий с мячом и без мяча

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

№ п/п	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности		Основные направления воспитательной деятельности	
		8	9		
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1.	«История физической культуры»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Олимпийские игры древности.</li> <li>- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</li> <li>- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.</li> <li>- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</li> <li>- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</li> <li>- Физическая культура в современном обществе.</li> <li>- Организация и проведение пеших туристских походов. ---Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</li> <li>-Правила составления и системы занятий, соблюдения режимов физической нагрузки.</li> <li>-Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи</li> </ul>	1	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	1.2.5.8
1.2.	Современное представление о физической культуре: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическое развитие человека.</li> <li>- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</li> <li>- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физич-их качеств.</li> <li>- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</li> <li>- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</li> <li>- Адаптивная физическая культура.</li> <li>- Спортивная подготовка.</li> <li>- Здоровье и здоровый образ жизни.</li> <li>- Профессионально-прикладная физическая подготовка.</li> <li>-Правила ведение дневника</li> </ul>	1	1	Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.	1.2.5.8

	самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью				
1.3.	«Физическая культура человека»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</li> <li>- Закаливание организма.</li> <li>- Правила безопасности и гигиенические требования.</li> <li>- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</li> <li>- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</li> <li>- Восстановительный массаж.</li> <li>- Проведение банных процедур.</li> <li>- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</li> <li>- Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки</li> </ul>	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий			
2.	<b>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>	1	1		
2.1	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка к занятиям физической культурой.</li> <li>- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</li> <li>- Планирование занятий физической культурой.</li> <li>- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</li> <li>- Организация досуга средствами физической культуры.</li> <li>- Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня</li> </ul>	1	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.	5.8
2.2.	«Оценка эффективности занятий физической культурой»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самонаблюдение и самоконтроль.</li> <li>- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</li> <li>- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</li> </ul>	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и		5.7.8	

	(технических ошибок). - Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	направленностью занятий физической культурой			
3.	<b>«Физическое совершенствование»</b>	65	65		
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»: - Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.		5.8	
3.2.	<i>«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»</i>				
3.2.1	«Гимнастика с основами акробатики»: - Организующие команды и приемы; - Акробатические упражнения и комбинации: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на гимнастическом бревне (дев), упражнения на перекладине упражнения на канате. - висы, упоры. - ритмическая гимнастика с элементами хореографии(д).	8	8	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упраж-ий	5.8
3.2.1	Самбо Зарождение и развитие борьбы самбо. Самбо, как элемент позиционой культуры и обеспечение безопасной жизнедеятельности человека. Развитие самбо России. Специальные подготовительные упражнения для бросков. Приемы самообороны и самостраховки. Ознакомление и разучивание бросков. Техника бросков. Изучение приемов, Техника борьбы в стойке, лежа. Игры-задания. Учебные схватки. Легкая атлетика.	5	5	Описывать технику упражнений и составлять атические комбинации из числа разученных упраж-ий	5,8
3.2.2	«Легкая атлетика»: - Беговые упражнения: «спринтерский» бег на 30, 40, 60, 100 метров; кросс на 1 км, 2-3 км, до 15 мин, до 20 мин, челночный бег 3×10 м.	27	27	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений,	5.8

	<p>- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; многоскоки.</p> <p>- Метание малого мяча: с места, с разбега.</p> <p>- Метание гранаты (700 гр. мальчики, 500 гр. девочки): с места, с разбега.</p>			<p>технику метания малого мяча, гранаты, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
3.2.3	<b>«Спортивные игры»</b>	25	25		
	<p>-Баскетбол: стойки, передвижения, ловля и передача мяча, броски, тактические действия. Игра по правилам.</p>	10	10	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	5.8
	<p>- Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, подачи (нижняя, верхняя), прямой нападающий удар, тактические действия. Игра по правилам.</p>	10	10	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	5.8
	<p>- Футбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, удары по воротам, тактические действия. Игра по правилам</p>	5	5	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	5.8

