

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Международная гимназия «Сколково»

Утверждаю

Директор ОЧУ МП «Сколково»

Демьяненко О.Ю.

« 29 » августа 2023 г.



Согласовано

зам. директора по развитию образования

Фрыкин А.Д.

« 28 » августа 2023 г.

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Frykin A.D.

Рассмотрено

на заседании кафедры

Требник Я.А.

« 29 » августа 2023 г.

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Trebnik Ya.A.

## Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

8-9 класс

Составитель рабочей программы:

учитель: Абрамушкина М.П., Плаксунова Э.В., Балакирев П.Н.,

Требник Я.А., Сериков Л.И.

Москва, 2023-2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка

В основе образовательной программы международной гимназии Сколково лежит интеграция программы ФГОС ООО и программы Международного Бакалавриата (International Baccalaureate, далее - IB) - Middle Years Programme (далее - МYP), что позволяет достичь целей, поставленных в основной образовательной программе.

**Целью** учебной программы МYP по физической культуре в **8-9 классах** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических, психических и нравственных качеств;
- творческое использование ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни;
- регулярные занятия двигательной деятельностью и спортом.

### Развивающая направленность учебного предмета

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, является основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой,
- возможность познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

### Воспитывающее значение учебного предмета

- содействие активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры
- организация совместной учебной и консультативной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре, разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223);
3. Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования», Приказ от 29 декабря 2014 года № 1645 «О внесении изменений в Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (см. выше); приказ от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 года № 413), от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ (от 29.12.2010 № 189) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

5. Требованиям программ начального общего образования (далее - НОО) в Российской Федерации (далее - РФ) и Primary Years Programme (далее - PYP) International Baccalaureate (далее - PYP IB) в Гимназии сопряжены (также MYP, DP);
6. Учебного плана ОЧУ МГ ИЦ Сколково на 2023-2024 учебный год.
7. Авторской программы по физическому воспитанию «Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, М.И. Матвеева – М. Просвещение, 2019.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **Формы организации учебной работы**

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов:

восприятий, представлений, памяти, мышления.

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- *уроки образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- *уроки образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- *уроки образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих уроках, формируют представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**Уроки физической культуры организуются и проводятся с учетом физкультурной группы в зависимости от состояния здоровья обучающихся.**

**К основной медицинской группе** для занятий физической культурой относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Занятия физической культурой учащихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура». Учащимся основной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

**К подготовительной медицинской группе** для занятий физической культурой относят учащихся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;
- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;
- часто болеющих (3 и более раз в год);
- рекомендован перевод из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Занятия физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися подготовительной группы проводится с учетом заключения врача.

**К специальной медицинской группе** относятся учащиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

К подгруппе «А» специальной медицинской группы относятся учащиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

К подгруппе «Б» специальной медицинской группы относятся учащиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Занятия физической культурой с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.) по ЛФК в соответствии с установленными нормативами и предоставлением в гимназию справки установленного образца.

Основными **задачами** физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе**, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекции;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

**Рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими

упражнениями.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

**В процессе обучения применяются наиболее действенными и эффективные методы и приёмы при обучении и воспитании учащихся:**

- общепедагогические методы – это словесные методы (объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии, замечания, команды, указания) и методы обеспечения наглядности (показ и демонстрация);
- игровой метод – для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач (вырабатывает и обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, самостоятельность, творчество, инициативу, целеустремлённость и другие ценные личностные и межличностные качества);
- соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований, для содействия воспитанию волевых качеств, характера и выявления максимальных двигательных способностей;
- методы строго регламентированного упражнения - данные методы обладают большими педагогическими возможностями, их сущность заключается в том, что каждое упражнение или задание выполняется в строго заданной форме и с точно заданной нагрузкой.

**В процессе обучения используются современные образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров,

нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Организация учебного процесса по физической культуре проходит в очной форме, в период распространения пандемии, ухудшение санитарно-эпидемиологической обстановки, реализация программы переходит на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на основании приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 N 2 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.04.2014 N 31823).

### **Порядок организации дистанционного обучения по учебному предмету «Физическая культура»**

Организация дистанционного (электронного) обучения основывается на принципах: индивидуализации обучения, адаптивности, интерактивности, принципа обратной связи, интегрированности электронных образовательных ресурсов в соответствии с соответствующими основной образовательной программой и рабочей программой по предмету «Физическая культура».

#### **Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для основного общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Социально-целостная ориентация учебного предмета «Физическая культура» становится возможным благодаря сохранению исторически сложившегося предназначения учебного предмета в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе *«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»* даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе *«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»* даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе *«Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»* дается перечень

способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия *«Спортивно-оздоровительная деятельность»* соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе *«Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»* приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Во втором разделе *«Физическое совершенствование со спортивной направленностью»*, приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе *«Способы физкультурно-спортивной деятельности»* раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

### **Об интегрированном подходе к преподаванию ОБЖ 8-9 класс**

Переход к интегрированным методам преподавания ОБЖ является одним из шагов по сокращению нагрузки учащихся и обновлению содержания образования, приближению его к реалиям жизни. При этом интегрированный принцип обучения способствует интеграции знаний разных предметов и курсов **в системное представление об окружающем мире.**

Интегрированный курс «ОБЖ» должен строиться таким образом, чтобы у школьников сложились целостные представления о чрезвычайных ситуациях, самыми опасными из которых являются война, военные конфликты и терроризм, а также о системах безопасности и правилах безопасного поведения в разных сферах общества.

#### **Разделы программы**

В состав курса «ОБЖ» входит несколько разделов:

**1. Раздел «Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности»** интегрирован с предметом биология и физическая культура. Программой предусмотрено изучение теоретических и прикладных основ оказания первой медицинской помощи. Содержание данного курса позволит учащимся лучше освоить и закрепить знания, полученные ранее при изучении анатомии, физиологии и гигиены человека, физкультуры и ОБЖ.

Применение практических знаний и умений данного курса позволит в дальнейшем сформировать у учащихся более грамотное представление об оказании первой медицинской помощи. В результате изучения данного раздела учащимися приобретаются следующие практические навыки и умения:

- умение использовать медицинские средства и способы защиты от поражающих факторов;
- оказывать первую медицинскую помощь при ранениях, травмах, ожогах;
- определять остановку сердца и дыхания, проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;
- оказывать первую медицинскую помощь при поражении электрическим током.

Интегрирование курса «ОБЖ» с предметом «Физическая культура» обеспечивает решение важных задач, направленных на формирование здорового образа жизни и культуры безопасности:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;



- воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в чрезвычайных ситуациях;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## **2. Раздел «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»**

Обеспечивает формирование у обучаемых комплексной безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Этот раздел включает в себя два модуля: Основы комплексной безопасности (изучается с 8 по 9 класс); Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (изучается с 8 по 9 класс).

## **3. Раздел Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

Решает задачи духовно-нравственного воспитания обучаемых, формирования у них индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, а также умений оказывать первую медицинскую помощь. Раздел имеет два раздела. Основы здорового образа жизни. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

После изучения данных разделов выполняется итоговое задание. Это может быть реферат, доклад, проектное задание, анализ ситуации.

При разработке содержания данной программы принималось во внимание специфика содержания курса ОБЖ, которая заключается в следующем:

- учет основных закономерностей развития теории безопасности;
- интеграция (проблематика курса ОБЖ охватывает многие сферы человеческой деятельности и является результатом взаимодействия разнообразных систем, направленных на сохранение жизни человека и окружающей среды);
- направленность на формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.

При разработке содержания программы были учтены педагогические принципы организации учебно-воспитательного процесса в области безопасности жизнедеятельности, а именно:

- постепенное наращивание информационной и воспитательной нагрузки учащихся в области безопасности жизнедеятельности с учетом их возрастных особенностей и уровня подготовки по остальным школьным предметам в каждом классе, чтобы уровень культуры в области безопасности жизнедеятельности выпускников соответствовал принятому в Российской Федерации;
- обеспечение учебной нагрузки федеральными компонентами (научно-теоретическую основу формирования единого образовательного пространства в области безопасности;

Изучение тематики данной рабочей программы направлено на решение следующих **задач**:

- формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения фактора риска в деятельности человека и общества;
- выработку умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

Изучение тематики программы направлено на достижение следующих **целей**:

- усвоение знаний;
- об опасных и чрезвычайных ситуациях,
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства,
- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций,
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций,

- о здоровом образе жизни,
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях,
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- развитие личных, духовых и физических качеств, обеспечивающих безопасное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять требования, предъявляемые к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности;
- развитие умений;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников,
- принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и своих возможностей.

Программа внедряется целиком. Программа интегрированного курса по «ОБЖ» для 8-9 классов общеобразовательных учреждений основного общего образования. В курсе ОБЖ 8-9 классов продолжается обучение учащихся правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного и социального характера. Освоение программы курса ОБЖ заканчивается выставлением итоговой оценки в журнал в конце учебного года.

#### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для интегрированного курса "ОБЖ" на этапе основного образования являются:

- умение учащихся сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- понимание учащимися основных положений концепции безопасности страны, способа организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.
- развитие умения учащихся оценивать свои учебные достижения, поведение, черты своей личности с учетом мнения других людей, в том числе для корректировки собственного поведения в окружающей среде, выполнение в повседневной жизни этических и правовых норм, экологических требований.

Программа призвана помочь в осуществлении учащимися основной школы осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

#### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане ОЧУ международной гимназии «Сколково». Предмет «Физическая культура» изучается в **8 по 9 класс** из расчёта 3 часа в неделю. В 8 классе-102 часа, в 9 классе -102 часа.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС, данная рабочая программа для **8-9 класса** направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий, обеспечивает достижение результатов.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

## **2.1. Личностными результатами изучения предмета является**

- *Патриотическое воспитание:* готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- *Гражданское воспитание:* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- *Духовно-нравственное воспитание*: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- *Эстетическое воспитание*: стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- *Ценности научного познания*: готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях
- *Формирование культуры здоровья*: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- *Трудовое воспитание*: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознавая её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- *Экологическое воспитание*: готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- *Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды*: способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

**2.2. Метапредметными результатами** в основной школе являются универсальные учебные действия.

### **2.2.1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями**

- *Базовые логические действия*: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- *Базовые исследовательские действия*: анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать

возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- *Работа с информацией:* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### **2.1.1. Универсальные коммуникативные действия**

- *Общение:* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- *Совместная деятельность (сотрудничество):* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, в подгруппах составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

### **2.1.2. Универсальные регулятивные действия**

- *Самоорганизация:* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы
- *Самоконтроль (рефлексия):* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- *Эмоциональный интеллект:* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- *Принятие (понимание) себя и других:* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - флорбол (ведение, остановки, индивидуальное блокирование, удары по мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - настольный теннис – хват ракетки, стойки и перемещения, подача и удар; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- совершенствовать технические и тактические действия в настольном теннисе;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **Особенности оценивания учащихся в зависимости от состояния здоровья.**

1. Все учащиеся, независимо от их состояния здоровья и медицинской группы, должны иметь trimestровые, годовые (итоговые) отметки по физической культуре.

2. В исключительных случаях неаттестованными могут быть учащиеся в случае отсутствия необходимого количества отметок при условии пропуска ими более 2/3 учебного времени.

3. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, оцениваются на основе стандартных критериев оценивания обучающегося на уроках физической культуры, отраженных в рабочих программах учителей.

4. Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны по медицинским показаниям.

**Оценивание учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к основной или подготовительной группе, но временно освобожденных от занятий физической культурой (на данный урок, на непродолжительное время после болезни).**

1. Все учащиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под наблюдением учителя физической культуры.

2. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для этих учащихся на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также выполнение упражнений, не требующих физической нагрузки. Оценивание в этом случае происходит на уроке.

3. Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя задание по изучению теоретического материала, самостоятельно изучает его, а в конце урока отвечает на вопросы учителя и получает отметку.

**Оценивание учащихся, освобожденных от занятий физической культурой на длительное время (триместр, год) или учащихся со специальной медицинской группой «А» при невозможности организации отдельных занятий для этой группы.**

1. Учащиеся присутствуют на уроках, но не выполняют практических заданий, сдают только теоретический материал.

2. Возможны следующие формы освоения теоретического материала:

- изучение теоретических вопросов по учебнику с последующим собеседованием по изученному материалу;

- выполнение проектно-исследовательских и творческих работ (учебные исследования, рефераты, создание видеофильмов, презентаций, буклетов, бюллетеней, газет, альманахов спортивно-оздоровительной направленности) в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

3. Изучение теоретического материала и выполнение проектно-исследовательских работ оценивается учителем по пятибалльной системе.

4. Если в расписании физическая культура стоит первым или последним уроком, то ученик (по предварительному согласованию с учителем и письменному согласованию с родителями (законными представителями)) может эти уроки не посещать, самостоятельно осваивая теоретический материал с последующим отчетом учителю.

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

#### **Система оценивания достижений обучающихся ФиМо (Физическое и медицинское образование в МУР)**

Система оценивания достижений учащихся – критериальная. Она предполагает сравнение достижений учащихся по определенным измеряемым показателям, отражающих выполнение основных разделов программы и ее задач с эталонным.

Высший балл по каждому критерию отражает уровень, реально достижимый учащимся к моменту завершения изучения темы. Оценивание тематической работы по теме производится в соответствии с рубрикой, которая показывает ученику, чему он должен научиться в результате изучения данной темы, и на что ему следует обратить внимание в процессе изучения темы. Технические баллы, полученные по всем критериям, суммируются и переводятся в отметку по соответствующей шкале.

Оценивание ФиМо состоит из четырёх согласованных и равных по баллам критериев.

Критерий А	Знание и понимание	Максимально 8
Критерий В	Планирование для выполнения	Максимально 8



Критерий С	Применение и выполнение	Максимально 8
Критерий D	Анализ и улучшение результата	Максимально 8

В МУР, цели предметной группы соответствуют критериям оценки. Каждый критерий имеет девять возможных уровней достижения (0-8), разделенных на четыре группы, которые обычно представляют ограниченный слабый результат (1-2); удовлетворительный результат (3-4); хороший результат (5-6); и отличный результат (7-8). Каждый диапазон имеет свой собственный уникальный дескриптор, который учителя используют, чтобы привести к "максимальному соответствию" суждения о прогрессе и достижении студентов.

### 3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### 8 КЛАСС

##### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

##### Способы физкультурной деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

##### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

## Спортивно-оздоровительная деятельность.

### Общеразвивающая направленность.

Основная гимнастика. Строевые упражнения: повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девушки – подтягивание из вися лёжа; поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: шаги польки, ходьба со взмахами ног, равновесие на одной ноге; соскок в стойку боком к бревну (скамейке); произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: кувырок назад в группировке в положение упор согнувшись, ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок, стойка на голове и на руках (юноши); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад в группировке; произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девушки). Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100 – 115 см)- мальчики; прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (высота 100 – 110 см) - девочки.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный, *челночный* и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях и *метаниях* (*в цель, на дальность*). Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, *прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия*, подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Флорбол. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием. Ведение с остановками и ускорениями. Закрепление техники броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Закрепление выполнения подкидки. Выполнение «заметяющего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой.

Настольный теннис. Упражнения и способы держания ракетки жесткий хват, мягкий хват. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).

### Соревновательная направленность.

Основная гимнастика. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Комбинация составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Упражнения общей физической подготовки.

Специальная и общая физическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО), президентские состязания. Физическая подготовка в подвижных и спортивные игры, эстафетах.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега, *метания в цель и на дальность, эстафетный и челночный бег*). Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Остановка летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф л о р б о л . Индивидуальные действия. Различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий тактических действий на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2x1, 2x2, 3x1, 3x2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x3, 5x4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Н а с т о л ь н ы й т е н н и с . Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая подача, длинная подача. При подаче соперника: при длинной подаче — накат по прямой, при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Совершенствование двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Упражнения для обучения техники удара: накатоу у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Вариативная часть. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

## 9 КЛАСС

### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на

физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

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

#### **Общеразвивающая направленность.**

**Основная гимнастика.** Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина): юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре; девушки – подтягивание из вися лежа, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши); равновесие на одной ноге, выпад вперед, произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 105 – 115 см, мостик на расстоянии 40 -100 см) – юноши; боком через гимнастического коня в ширину (высота 105 – 110) – девушки. Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Флорбол. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. Преследование соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя. Отбор с применением силовых единоборств.

Настольный теннис Упражнения и способы держания ракетки жесткий хват, мягкий хват. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).

### **Соревновательной направленностью.**

Основная гимнастика. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Специальная и общая физическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО), президентские состязания. Физическая подготовка в подвижных и спортивных играх, эстафетах.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Флорбол. *Индивидуальные действия.* Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решений тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча отскочившего от вратаря.

Групповые действия. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «загибание». Взаимодействия в «тройках»: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча в центре поля, от бокового борта, свободный удар, от лицевого борта). Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока.

Н а с т о л ь н ы й т е н н и с. Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая подача, длинная подача. При подаче соперника: при длинной подаче — накат по прямой, при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Совершенствование двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Упражнения для обучения техники удара: накаты у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Вариативная часть. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

### **Содержание уроков в подготовительной медицинской группе**

В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого можно использовать занятия общей физической подготовки, организуемые во внеурочной деятельности.

### **Содержание уроков в специальной медицинской группе**

В основу уроков в специальной медицинской группе положено содержание общей программы, за исключением средств физического воспитания, способных вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.). Уроки не содержат нормативных требований, хотя предусматривают достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Основное место на занятиях отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки. К тому же, характер гимнастических упражнений и методика их проведения позволяют заранее точно определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический эффект, что весьма важно в работе с СМГ.

Введены дыхательные упражнения, которыми следует пользоваться на каждом уроке. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц.

Вместе с тем из гимнастики в СМГ полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания.

Из легкой атлетики особое внимание придается строго дозированным ходьбе и бегу, т.к. эти виды тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в

длину и в высоту ограничиваются (с укороченного разбега, с трех шагов, не более двух, трех прыжков в одном занятии и т.д.). Ограничены упражнения и на скорость, силу, выносливость.

Продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

От учителя во всех случаях требуется правильная дозировка нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.

Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (паралич парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

В рабочей программе представлено содержание учебных тем с видами деятельности с позиции студентов:

### 8 класс (102 ч)

Тема	Содержание темы	Виды деятельности с позиции студентов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
<b>Физическая культура в современном обществе.</b> Основные направления развития физической культуры в обществе	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.	<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.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения	<b>Определять</b> гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. <b>Определять</b> гармоничность собственного телосложения. <b>Раскрывать</b> понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. <b>Объяснять</b> целесообразность различных видов физической подготовки. <b>Объяснять</b> роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.

<p><b>Физическая культура человека.</b>  Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения.  Тренировочные занятия по спортивному совершенствованию.  Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур.</p>	<p>спортивного результата.  Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.  Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.  Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа.</p>	<p><b>Характеризовать</b> признаки правильной осанки, <b>определять</b> виды ее нарушения.  <b>Объяснять</b> зависимость между формой осанки и здоровьем человека.  <b>Выявлять</b> возможные причины ее нарушения в условиях учебной и бытовой деятельности.  <b>Измерять</b> параметры частей тела и <b>определять</b> индивидуальные особенности телосложения.  <b>Определять</b> цель и назначение тренировочных занятий.  <b>Составлять</b> планы тренировочных занятий.  <b>Определять</b> влияние тренировочных занятий на организм.  <b>Характеризовать</b> положительное влияние восстановительных процедур на организм.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения дыхательной гимнастики и основных приемов массажа.</p>
<p><b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b></p>		
<p><b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b>  Требования безопасности и гигиенические правила.  План самостоятельных занятий спортивной подготовкой.  Проведение восстановительных процедур.</p>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.  Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p>	<p><b>Соблюдать</b> требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.  <b>Определять</b> цель и назначение спортивной подготовки.  <b>Характеризовать</b> целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.  <b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий</p>



	<p>Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.</p>	<p>спортивной подготовкой. <b>Знать и выполнять</b> восстановительные процедуры во время занятий и после их окончания.</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Дневник самонаблюдения.</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.</p>	<p><b>Называть и описывать</b> показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке. <b>Объяснять</b> значение ведения дневника самонаблюдений. <b>Формулировать</b> правила ведения записей в дневнике самонаблюдений. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Составлять</b> из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий.</p>
<b>3. Физическое совершенствование</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Индивидуальные комплексы упражнений. Комплексы дыхательной гимнастики.</p>	<p>Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом</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</p>

	<p>индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).</p>	<p>самостоятельные формы занятий с учетом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Выполнять</b> упражнения физической культуры.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Основная гимнастика</p>	<p>Строевые упражнения: повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом.</p> <p>Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Упражнения в равновесии. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девочки). Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (мальчики); боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (девочки). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Выполнять</b> строевые приёмы и команды. <b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах. <b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату. <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений, упражнений в равновесии и уровня физической подготовленности. <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма. <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b></p>

		ошибки и способы их устранения.
СФП	<p>Специальные физическая подготовка обеспечивающая правильное освоение технических и тактических приемов, упражнения в парах (наклоны, приседания, перетягивания, активно-пассивные упражнения), упражнения на развитие статической силы (удержание различного веса рукой под разными углами), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эластичный бинт, амортизаторы, жгуты, эспандеры), упражнения с отягощением (работа на мышцы рук, ногт груди, спины).</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений с предметом и без.</p> <p><b>Называть и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений с предметом.</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие и специальные упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) беговые и прыжковые упражнения, тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
Легкая атлетика	<p>Спринтерский, эстафетный, челночный и кроссовый бег. Бег на средние и длинные дистанции.</p> <p>Прыжок в длину и высоту с разбега.</p> <p>Метания в цель и на дальность.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского, эстафетного, челночного и кроссового 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>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</p>

		<p>результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы прыжков в высоту и длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки в высоту и длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Развивать</b> прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники метания мяча на дальность с разбега и в цель в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия по общей физической подготовке с учетом индивидуальных спортивных достижений.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, настольный теннис.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры.</p>	<p><b>Применять</b> технические приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, настольный теннис в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технико-тактические действия, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам</p>

		своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атаке и защите в условиях игровой деятельности.
Вариативная часть	Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия, подъемы и спуски шагом и бегом. Общефизическая подготовка.	<b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность. <b>Организовывать</b> и <b>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.

### 9 класс (102 ч)

Тема	Содержание темы	Виды деятельности с позиции студентов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Здоровье и здоровый образ жизни. Прикладно - ориентированная физическая подготовка	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно – ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий	<b>Характеризовать</b> основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». <b>Приводить</b> примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой. <b>Раскрывать</b> понятие «здоровый образ жизни». <b>Доказывать</b> негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.

	<p>для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p>	<p><b>Раскрывать</b> значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек.  <b>Характеризовать</b> умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.  <b>Раскрывать</b> специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p>
<p><b>Физическая культура человека.</b>  Режим дня.  Активный отдых.  Оказание доврачебной помощи.</p>	<p>Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.  Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.  Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.  Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.</p>	<p><b>Самостоятельно</b> составлять, корректировать и поддерживать правильный режим дня.  <b>Называть</b> способы проведения активного отдыха средствами физической культуры.  <b>Характеризовать</b> такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.  <b>Уметь</b> планировать активный отдых с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.  <b>Раскрывать</b> оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.  <b>Знать</b> правила безопасности при проведении банных процедур.  <b>Характеризовать</b> причины возможного появления травм во время занятий физической</p>

		<p>культурой.  <b>Называть</b> основные признаки легких травм.  <b>Оказывать</b> первую доврачебную помощь при травмах.</p>
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>		
<p><b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b>  Требования безопасности и оказание доврачебной помощи.  Прикладно ориентированная подготовка.</p>	<p>Соблюдение правил движения по маршруту.  Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.).  Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.</p>	<p><b>Выбирать</b> и <b>составлять</b> маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.  <b>Соблюдать</b> технику безопасности, правильно <b>комплектовать</b> и <b>укладывать</b> рюкзак, <b>готовить</b> снаряжение, <b>выбирать</b> одежду и обувь.  <b>Организовывать</b> походный бивак, правильно <b>устанавливать</b> палатку и <b>разводить</b> костер, <b>готовить</b> пищу, <b>убирать</b> место стоянки при «сворачивании» бивака.  <b>Знать</b> и <b>уметь</b> <b>оказывать</b> первую доврачебную помощь при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах, ушибах и других травмах.  <b>Составлять</b> комплексы упражнений, <b>подбирать</b> их дозировку и <b>включать</b> в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой.  <b>Знать</b> общую характеристику основных режимов нагрузки по внешним и внутренним показателям самочувствия и ЧСС.</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b>  Дневник</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического</p>	<p><b>Называть</b> и <b>описывать</b> показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю</p>

<p>самонаблюдения.</p>	<p>развития и физической подготовленности. Еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма</p>	<p>при физической подготовке. <b>Формулировать</b> правила ведения записей в дневнике самонаблюдений. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Составлять</b> индивидуальные комплексы и варьировать упражнениями для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий. <b>Уметь</b> проводить тестирование организма при помощи функциональных проб.</p>
------------------------	---	---

### Раздел 3. Физическое совершенствование

<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений.</p>	<p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультурминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).</p>	<p><b>Составлять</b> комплексы упражнений и <b>подбирать</b> их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической, умственной работоспособности и назначения. <b>Выполнять</b> комплексы упражнений. <b>Раскрывать</b> понятие «адаптивная физическая культура», <b>называть</b> области применения адаптивной физической культуры. <b>Составлять и корректировать</b> индивидуальные комплексы физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями учащихся.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Основная гимнастика</p>	<p>Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка,</p>	<p><b>Выполнять</b> строевые приёмы и команды. <b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах.</p>



	<p>перекладина).</p> <p>Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов).</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки).</p> <p>Акробатическая комбинация (юноши).</p> <p>Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (юноши); боком через гимнастического коня в ширину (девушки).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> лазанье по канату, акробатические упражнения, упражнения в равновесии и опорные прыжки.</p> <p><b>Выполнять</b> подтягивание на перекладине, <b>демонстрировать</b> висы согнувшись и прогнувшись.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуальных комбинаций из ранее разученных упражнений, <b>оценивать</b> их технику, <b>выявлять и исправлять</b> технические ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Оценивать</b> выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца.</p>
СФП	<p>Специальные физическая подготовка обеспечивающая правильное освоение технических и тактических приемов, упражнения в парах (наклоны, приседания, перетягивания, активно-пассивные упражнения), упражнения на развитие статической силы (удержание различного веса рукой под разными углами), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эластичный бинт, амортизаторы, жгуты, эспандеры),</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений с предметом и без.</p> <p><b>Называть и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений с предметом.</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие и специальные упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,</p>

	упражнения с отягощением (работа на мышцы рук, ноггруды, спины).	выносливости, гибкости и координации) беговые и прыжковые упражнения, тестовые нормативы по физической подготовке.
Легкая атлетика	<p>Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность с разбега и в цель. Прыжки в высоту и длину с разбега. Кроссовый бег.</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. <b>Демонстрировать</b> и <b>описывать</b> технику легкоатлетических упражнений. <b>Знать и описывать</b> технику спортивной ходьбы. <b>Демонстрировать</b> технику спортивной ходьбы. <b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания, кроссового бега в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>
Спортивные игры	<p>Баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, настольный теннис. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры.</p>	<p><b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время игры в футбол, баскетбол и волейбол, флорбол, настольный теннис. <b>Пересказывать</b> правила игр. <b>Описывать</b> технику игровых действий. <b>Применять</b> технические и тактические приемы в условиях игровой деятельности. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать с</b></p>

		<p>игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и четко <b>соблюдать</b> правила игры.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> спортивные игры среди младших школьников (по упрощённым правилам).</p>
Вариативная часть	<p>Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять и планировать их в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> ежегодный прирост в развитии основных физических качеств.</p>

#### 4. Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

Тематическое планирование для 6-9 классов составлено из расчёта 3 учебных часа в неделю (34 учебные недели). Распределение учебного материала и учебных часов на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Программа может быть реализована очно и/или с использованием дистанционных технологий обучения. Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебников для 5 класса.

№	Название модуля	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b>		
1.	История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	в процессе уроков
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.	Организация и проведение занятий. физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	в процессе уроков
<b>Физическое совершенствование</b>		
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
3.1	<i>СФП – специальная физическая подготовка</i>	в процессе уроков
3.2	<i>Легкая атлетика</i>	24
3.3	<i>Основная гимнастика</i>	15
3.4	<i>Лыжная подготовка</i>	13
3.5	<i>Спортивные игры - баскетбол</i>	15
3.6	<i>Спортивные игры - волейбол</i>	15
3.7	<i>Спортивные игры - футбол</i>	10
3.8	<i>Спортивные игры - флорбол</i>	6
3.9	<i>Спортивные игры – настольный теннис</i>	4
<b>Всего часов</b>		102

В течение учебного года, согласно графику итогового оценивания, по предмету «Физическая культура» (Физическое и медицинское образование в МУР) проводится не менее 8-ми итоговых (критериальных) работ с оцениванием по критериям А, В, С, D (по двум изучаемым направлениям спортивно-оздоровительной деятельности).

#### 5. Учебно-методический комплекс

№ п/п	Авторы, составители	Название учебного издания	Год издания	Издательство
1.	Лях В.И., Зданевич А.А.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	2018	- М.: -Просвещение,
2.	Матвеев А.П.	Физическая культура. 5-7 класс.	2018	- М.: -Просвещение
3.	Матвеев А.П.	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы	2019	- М.: -Просвещение
4.	Матвеев А.П.	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы	2019	- М.: -Просвещение
5.	Лях В.И.	Физическая культура 5,6,7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ под ред. М.Я. Виленского. (УМК В.И. Лях)	2019	- М.: -Просвещение
6.	Лях В.И.	Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ под ред. М.Я.	2019	- М.: -Просвещение

## 6. Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

№	Название ресурса/ссылка	Как используется
1.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы
2.	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы
3.	<a href="https://patriotport.moscow/">https://patriotport.moscow/</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы, в качестве учебно-методического ресурса
4.	MTeams	Используется для взаимодействия со студентами, обмена и хранения информации.
5.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>	Учебник «Физическая культура» 5-7 класс. Используется при дистанционной форме обучения, в качестве учебного теоретического материала.
6.	<a href="https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev">https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev</a>	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. Используется в качестве учебно-методического ресурса.
7.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Учебник «Физическая культура» 8-9 класс. Используется при дистанционной форме обучения, в качестве учебного теоретического материала.
8.	<a href="https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-metodicheskie-rekomendacii-8-9-klassy">https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-metodicheskie-rekomendacii-8-9-klassy</a>	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. Используется в качестве учебно-методического ресурса.



