

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Администрация Городищенского муниципального района

МБОУ «Вертячинская СШ»

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей средней школы

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Стефогло Е.А.

Протокол №5

от "18" 0522 г.

СОГЛАСОВАНО  
Старший методист

\_\_\_\_\_ Белякова Н.Г.

Протокол №3

от "18" 05 22 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о директора школы

\_\_\_\_\_ Суровцева С.Н.

Приказ №32

от "19" 0522 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 935029)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ермаков Алексей Юрьевич,  
Учитель физической культуры и ОБЖ

Вертячий 2021

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 9 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Плавание».** Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

**Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

**Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 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;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- 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;
- 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;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- 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;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- 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.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные 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;

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;

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.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 брасом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 КЛАСС (102 ЧАСА)

<p><b>Знания о физической культуре (3 ч)</b></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура</p>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни».</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</li> <li>■ почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;</li> <li>■ какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские походы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свой интерес и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;</li> <li>■ рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</li> <li>■ знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни</li> </ul>
--	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</li> <li>■ знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</li> <li>■ составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</li> </ul>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b></p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> <li>■ знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> </ul>

<p>ния здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах);</li> <li>■ составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Банные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</li> <li>■ знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.</li> </ul> <p><i>Мини-исследования</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</li> <li>■ знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);</li> <li>■ разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</li> <li>■ проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.</li> </ul>
---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч).</b> <b>Физкультурно-</b></p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</li> <li>■ знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);</li> <li>■ контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч).</b> <b>Физкультурно-</b></p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</li> </ul>

<p><b>оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшекласников</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</li> <li>■ знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшекласников, определяют её как одно из средств регуляции массы тела.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</li> <li>■ знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминутки, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</li> <li>■ включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</li> </ul>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя-</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>Модуль</i> <i>«Гимнастика»</i></p>	<p>ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размаха и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полупшпатага, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девочки).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;</li> <li>■ разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяя его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</li> <li>■ разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;</li> </ul>

<p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовки.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>■ анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;</li> <li>■ разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;</li> </ul>
--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультируют учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовки.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочтании с выполнением размахивания;</li> <li>■ контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> <li>■ контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возмож-</li> </ul>

ные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

*Учебный диалог:* консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:

- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;
- наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;
- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

*Учебный диалог:* консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:

- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;</li> <li>■ разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>■ контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</li> <li>■ разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>■ контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации,</p>

определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:

- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;
- наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;
- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
- ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

*Учебный диалог*: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения черлидинга»:

- знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;
- отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);</li> <li>■ подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>■ контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</li> </ul>

<p><i>Модуль</i> <i>«Зимние</i> <i>виды спорта»</i></p>	<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>
<p><i>Модуль</i> <i>«Плавание»</i></p>	<p>Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</li> <li>■ контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Плавание брассом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;</li> <li>■ выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук);</li> <li>■ выполняют подводные упражнения к плаванию брассом в воде;</li> <li>■ выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»:</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</li> <li>■ разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;</li> <li>■ выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом;</li> <li>■ выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом</li> </ul>
<p><i>Модуль</i> <i>«Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;</li> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях игровой деятельности);</li> <li>■ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>

<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</li> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях игровой деятельности);</li> <li>■ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>
<p><u>Футбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</li> <li>■ контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>■ совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной деятельности);</li> <li>■ играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>■ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 60333245051020367083055942814681798613386857

Владелец Суровцева Светлана Николаевна

Действителен с 05.01.2022 по 05.01.2023