

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа № 1»*

**Рабочая программа  
по физической культуре  
*основного общего образования***

**8 - 9 классы**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в основной школе в 8 - 9 классах и реализуется в образовательном процессе с учетом возрастных, социальных и психологических особенностей обучающихся. В связи с отсутствием места для проведения занятий физическими упражнениями, а также стандартного набора спортивного инвентаря, практические занятия не могут проводиться в полном объеме, поэтому аудиторные часы содержат теоретический материал.

Рабочая программа по физической культуре основной школы разработана на основе примерной программы ФГОС и авторской программы по физической культуре под редакцией В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания».

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте».

## **2. Общая характеристика предмета.**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

**Цель** физического воспитания в школе: овладение обучающимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

### **Задачи физического воспитания в школе:**

- представление об основах развития физической культуры и спорта, олимпийского движения в мире и нашей стране;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- гармоничное развитие личности, закрепление навыков правильной осанки, выбора устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- формирование знаний влияния физических упражнений на состояние здоровья и работоспособность;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

## **3. Место предмета в базисном учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план на 2020-2021 учебный год отводит 207 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования в 8 кл. – 3 ч. в неделю, 105 ч. в год, в 9 кл. - 3ч. в неделю, 102 ч. в год).

#### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

##### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга;
- развитие осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре и другим ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве в процессе образовательной, общественно полезной и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

##### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

##### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

### 8 класс (105 часов в год)

#### **Раздел 1. Что надо знать. История возникновения физической культуры и Олимпийских игр.**

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательных действий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Питание и личная гигиена.

История возникновения и развития физической культуры. Древний мир и средние века. Развитие физической культуры в эпоху Возрождения. Олимпийские игры в Древней Греции. Пьер де Кубертен. Возрождение Олимпийских игр.

#### **Раздел 2. Развитие базовых видов спорта.**

Истории развития баскетбола, волейбола, гандбола, футбола, гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания, единоборств.

### 9 класс (102 ч. в год)

#### **Раздел 1. Что надо знать**

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах, ушибах, переломах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Гимнастика для глаз. Основы массаж и самомассажа. Банные процедуры.

#### **Раздел 2. Развитие базовых видов спорта**

Значение и развитие двигательных способностей во время игр в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовки, плавания, единоборствами.

#### **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.**

Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой и скакалкой. Разминка. Упражнения для рук, туловища и ног. Упражнения для силовых, скоростных способностей, выносливости, координации, движения. Правила техники безопасности во время занятий на коньках, во время игры в хоккей. Влияние игры в бадминтон на личные качества человека. Упражнение для основных мышечных групп. Правила безопасности во время катания на роликовых коньках. Упражнения восстановления мышц после занятий физкультурой.

**Учебно–тематическое план.**

**8 класс**

**(105 часов: 36 часов на аудиторную работу, 72 часа на самостоятельное изучение)**

№	Разделы	Количество часов	
		А	С
1	Раздел 1. Что надо знать.	16	27
2	Раздел 2. Развитие базовых видов спорта.	19	45
3	Резерв	1	-

**9 класс**

**(102 часа: 34 ч. на аудиторную работу, 68 ч. на самостоятельное изучение)**

№	Разделы	Количество часов	
		А	С
1	Раздел 1. Что надо знать.	13	18
2	Раздел 2. Развитие базовых видов спорта.	9	20
3	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	10	30
4	Повторение	2	

## 5. Календарно – тематическое планирование

8 класс (3ч. в неделю, 105 ч. в год)

### УУД

**Метапредметные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга; адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.

**Личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности; развитие навыков сотрудничества с одноклассниками и учителем.

№ уроков	Содержание	Колич.час 105		Предметные	Дата
		А-35	С-70		
1	Раздел 1. Что надо знать История возникновения физической культуры и Олимпийских игр. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	16 1	27 2	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	
2	Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	2	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	
3-4	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.	2	2	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	
5-6	Психические процессы в обучении двигательных действий.	2	2	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	

7	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	3	<p>Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	
8	Основы обучения и самообучения двигательными действиями.	1	3	<p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>	
9	Личная гигиена.	1	3	<p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>	
10-11	История возникновения и развития физической культуры. Древний мир (Греция, Рим).	2	4	<p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>	
12-13	Физическое воспитание в Средние века и эпоху Возрождения.	2	2	<p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>	

14	Олимпийские игры в Древней Греции.	1	2	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	
15-16	Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр.	2	2	Краткая биография Пьера де Кубертена и его роль в возрождении и развитии Олимпийских игр. Развитие олимпийского движения в разных странах. Раскрывают причины возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения в мире, характеризуют историческую роль Пьера де Кубертена в этом процессе.	
	<b>Раздел 2. Развитие базовых видов спорта.</b>	<b>18</b>	<b>43</b>		
17-18	История развития баскетбола	2	4	История развития баскетбола; знаменитые русские спортсмены-баскетболисты.	
19-20	История развития гандбола.	1	2	История развития гандбола; знаменитые русские спортсмены этого вида спорта.	
21-22	История развития футбола.	2	4	История развития футбола; знаменитые русские спортсмены этого вида спорта.	
23-24	История развития волейбола.	2	4	История развития волейбола; знаменитые русские спортсмены этого вида спорта.	
25-26	История развития гимнастики.	2	4	История развития гимнастики; знаменитые русские спортсмены этого видов спорта.	
27-28	История развития легкой атлетики.	2	4	История развития легкой атлетики; знаменитые русские спортсмены этого видов спорта.	
29-30	История развития лыжных гонок.	2	4	История развития лыжного вида спорта; знаменитые русские спортсмены-лыжники.	
31-32	История развития единоборств.	2	4	История развития единоборств; знаменитые русские спортсмены этого вида спорта.	
33-34	История развития плавания.	2	4	История развития плавания; знаменитые русские спортсмены этого вида спорта.	
35	Итоговое повторение	1			

**Резерв – 1 час**



9 класс (3ч. в неделю, 102 ч. в год)

УУД

**Метапредметные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга; адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.

**Личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности; развитие навыков сотрудничества с одноклассниками и учителем.

№ ур	Содержание	Кол. часов 102		Предметные	Сроки
		А-34	С-68		
	<b>Раздел 1. Что надо знать.</b>	<b>13</b>	<b>18</b>		
1	Повторение	1		Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	
2	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах, ушибах, переломах.	1	2		
3	Совершенствование физических способностей.	1	2	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	
4	Адаптивная физическая культура.	1	2	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.	
5	Профессионально – прикладная физическая подготовка.	1	2	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	

6-7	Физическая культура и олимпийское движение в России.	2	2	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	
8	Московская Олимпиада 1980 года.	1	2	Сведения о московской Олимпиаде 1980 года, основные достижения советских спортсменов.	
9-10	Олимпиады современности: странички истории. Летние Олимпийские игры.	2	2	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских и Паралимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	
11-12	Зимние Олимпийские игры.	2	2	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».	
13	Паралимпийские игры.	1	2		
14	<b>Тема 2. Значение и развитие двигательных способностей во время занятий базовыми видами спорта.</b> Значение и развитие двигательных способностей во время игры в баскетбол.	9 1	20 2	Рассмотрение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек и приемы мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.	
15	Значение и развитие двигательных способностей во время игры в гандбол.	1	2	Рассмотрение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек и приемы мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.	
16	Значение и развитие двигательных способностей во время игры в футбол.	1	2	Рассмотрение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек и приемы мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.	
17	Значение и развитие двигательных способностей во время игры в волейбол.	1	2	Рассмотрение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек и приемы мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.	
18	Значение и развитие двигательных способностей во время занятий гимнастикой.	1	2	Развитие двигательных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	

19	Значение и развитие двигательных способностей во время занятий легкой атлетикой.	1	2	Развитие двигательных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	
20	Значение и развитие двигательных способностей во время занятий лыжной подготовкой.	1	2	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	
21	Развитие двигательных способностей во время занятий единоборствами.	1	2	Развитие двигательных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	
22	Значение и развитие двигательных способностей во время занятий плаванием.	1	2	Развитие двигательных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	
	<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	Комплексы упражнений утренней гимнастики с предметами	
23	Утренняя гимнастика.	1	3	Характеризуют комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
24	Разминка и ее виды.	1	3	Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног. Характеризуют комплекс упражнений для общей разминки.	
25	Упражнения для развития силовых, скоростных способностей, выносливости, координации, движения.	1	3	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость Характеризуют упражнения для самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
26	Значения и правила техники безопасности во время занятий на коньках.	1	3		

27	Правила техники безопасности во время игры в хоккей.	1	3		
28	Влияние игры в бадминтон на личные качества человека.	1	3		
29	Упражнения для основных мышечных групп.	1	3		
30	Значения и правила безопасности во время катания на роликовых коньках.	1	3		
31	Упражнения восстановления мышц после занятий физкультурой.	1	3		
32	Гимнастика для глаз.	1	3	Гимнастика для глаз, основные упражнения. Влияние гимнастики для глаз на восстановление зрения. Характеризуют значение гимнастики для глаз, выполняют упражнения.	
33	Повторение темы «Развитие Олимпийских игр»	1			
34	Повторение темы «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»	1			

## 6. Учебно – методическое обеспечение

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы, Москва «Просвещение» 2014г.

## 7. Планируемые результаты.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся 8 – 9 классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### Знать:

- основы истории развития физической культуры в древности;
- историю и особенности развития видов спорта;
- физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий физической культурой;
- индивидуальные способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила личной гигиены.

### Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с другими людьми, владеть культурой общения.

#### ***Выпускники 9 класса научатся:***

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

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

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

##### ***Выпускник научится:***

-использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

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

**Выпускник получит возможность:**

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

**В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны знать:**

- история и особенности развития видов спорта;
- физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи.

**Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с другими людьми, владеть культурой общения.

**Календарно-тематическое с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы прилагается.**