



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ЧУКОТСКИЙ ОКРУЖНОЙ ПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»**

РАССМОТРЕНО Руководитель методического объединения естественно- научных дисциплин ОБЗР и физкультуры Зубанова С.П. Протокол № 5 от «28» мая 2026 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по методической работе Минко Т.В. от «28» мая 2026 г.		УТВЕРЖДЕНО Директор Чукотского окружного профильного лицея Самыгина В.В. Приказ №01-06/351 от «15» июня 2026 г.
--	--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По направлению внеурочная деятельность
(указать: учебный предмет; внеурочная деятельность)

Наименование учебного предмета, курса (модуля) «Каратэ киокусинкай»

Уровень образования основное общее образование
(начальное общее, основное общее образование, среднее общее)

Классы 8-9 кл. (базовый уровень)

Учитель-составитель: Тесленко Евгений Сергеевич

Срок реализации программы 2 года (2026-2028 уч.г.)

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа курса внеурочной деятельности «Каратэ киокусинкай» для 8-9 классов **разработана на основе** (нормативные основы):

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.
- Авторская программа: Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 1-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007 г.
- Учебный план ГАОУ ЧАО «Чукотский окружной профильный лицей».

Цели курса:

Главная цель изучения киокусинкай определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности каратэ киокусинкай для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- усвоение знаний по теории и практике каратэ киокусинкай;
- овладение техническими и тактическими действиями в каратэ;
- подготовку к спортивным состязанием и накопление соревновательного опыта;
- овладение основами техники и тактика каратэ киокусинкай;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности курса «Каратэ киокусинкай» для 8-9 классов.

Новизна и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории обучающихся. В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики);

продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В процессе усвоения учащимися материала программы:

- углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий каратэ для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

Формы проведения занятий.

Система обучения в каратэ киокусинкай одна из самых жестких в мире восточных боевых единоборств. Она основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамэшивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа, что и находит отражение в содержании экзаменов на пояса. Цвет пояса означает глубину освоения каратэ. Белый цвет символизирует чистоту и незнание, синий – цвет неба при восходе солнца, желтый – восход солнца, зеленый – распускающийся цветок, коричневый – зрелость, черный – мудрость.

Кихон – изучение элементов базовой техники без партнера, основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон – своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката – это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамэсивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов».

Кумитэ – цель и суть каратэ как искусства будо. Длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками является одним из квалификационных требований. Так, например, для присуждения III дана экзаменуемый должен выдержать 30 двухминутных контактных поединков.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Каратэ киокусинкай» для 8-9 классов разработана с учетом **рабочей программы воспитания ГАОУ ЧАО «Чукотский окружной профильный лицей»**. Программа предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности с целью достижения обучающимися личностных результатов образования, определенных ФГОС; реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности. Предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе. Результаты достижения цели, решения задач воспитания даны в форме целевых ориентиров (направлений), представленных в виде обобщенного портрета выпускника на уровне основного общего образования и отражены в личностных результатах данной рабочей программы.

Место учебного предмета

Программа рассчитана на 2 года обучения, отводится 34 часа в год из расчета 1 час в неделю. Условия приёма: принимаются все желающие дети, прошедшие

медицинский осмотр и имеющие допуск (медицинскую справку) к спортивно-физкультурным занятиям.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Каратэ киокусинкай»

8 касс (34 ч.)

1 год обучения

1. Введение в образовательную программу:

Теория. Отбор обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

Вводное занятие. 4 часа

- Поставить всех в ряды и определить место каждому
- разминка в рядах + растяжка
- Дать стойку ФУДО – дачи и выход в неё с ОС.
- Дать правильное отжимание на ладонях + отжаться 10 раз (как игра кто чем коснётся).
- Дать как правильно прокачивать пресс + прокачать его 20 раз (игра- коснуться пальцев ног)
- дать игру «ЧЕЛОВЕК -Гора» на 10-15 минут (один сдвигает другого стоящего в Фудо-дачи.
- Проверить как ученики сжимают кулак + Научить правильно сжимать кулак + попробовать отжаться на кулаках 10 раз (проверяя кулак на Сейкен).
- Дать Моротэ - цуки (удар) на 3 счёта (исходное - кулаки впереди).
- отжимание + пресс + приседание по 10 раз.
- Игра «Оттолкни от себя» толчком-ударом Моротэ – цуки (5-10 мин)
- Теория рассказать про Этикет Додзё. (про - счёт на японском, как заходить и выходить из зала, начало и окончание тренировки).

Психорегуляция. 6 часов

- Поставить всех в ряды и напомнить место каждому
- разминка в рядах + растяжка
- Вспомнить стойку ФУДО – дачи и выход в неё с ОС.
- отжаться 10 раз (как игра кто чем коснётся).
- прокачать пресс 20 раз (игра- коснуться пальцев ног)
- дать игру «ЧЕЛОВЕК - Гора» на 10-15 минут (один сдвигает другого стоящего в Фудо-дачи.
- Проверить как ученики сжимают кулак + Научить правильно сжимать кулак + попробовать отжаться на кулаках 10 раз (проверяя кулак на Сейкен).
- Дать Моротэ - цуки (удар) на 2 счёта (исходное - кулаки впереди).
- отжимание + пресс + приседание по 10 раз.
- Игра «Оттолкни от себя» толчком-ударом Моротэ – цуки (5-10 мин)
- Теория рассказать про Этикет Додзё. (про - счёт на японском, как заходить и выходить из зала, начало и окончание тренировки).

Общая физическая подготовка 10 часов

Изучение техники каратэ 6 часов

- Поставить всех в ряды
- разминка в рядах + растяжка
- Повтор стойки Фудо –дачи +Дать стойку ИОЙ – дачи и выход в неё.

- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Повтор Моротэ-цуки на 2 счёта + на Дать на 1 счёт (исходное - кулаки впереди).
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз. (в виде соревнования)
- Дать ОЙ-цуки чудан из Фудо дачи на 2 + Дать Пример--Цуки . выброс кулака (Игра на хахват) из Фудо дачи и Возврат руки после выброса назад (игра 2 на выдёргивание партнёра к себе)
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Повторить Блок Гедан-барай на месте на 2 счёта + дать на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Теория рассказать про Пояса в Кёкусин-кан. (про – цвета их значение, периоды сдачи на пояса и требования,

Изучение техники каратэ 6 часов

- Построение + разминка (можно в виде игры на скорость или беговую)
- Дать Блок Дзёдан – уке на 4, 3 и 2 счёта (+ дать в парах расшифровку блока как сбивание в верх. Захвата за кимоно
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Повтор удара Цуки на 2 счёта + дать на 1 счёт.
- Можно дать игру с пакетами в эстафете (гнать пакет ударами цуки).
- Повтор Кин – гери + Дать Мае - гери чудан на месте из Фудо-дачи (на 2 и 1 счёт).
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз.
- Дать кин гири в игре с пакетами (набивать как мяч ударом кин- гири)
- Теория рассказать про Пояса в Кёкусин-кан. (про – цвета их значение, периоды сдачи на пояса и требования, короткую историю про смелых и добрых каратистах)

Изучение техники каратэ. 6 часов

- разминка в рядах + растяжка
- Повтор стойки Фудо дачи и выхода в ИОЙ дачи
- отжимание + пресс + приседание по 10 раз
- Дать стойку ДЗЕНКУТСУ – дачи и выход в неё без блока Гедан-барай.
- отжимание + пресс + приседание в парах по 10-20 раз (соревнование)
- Повтор Моротэ-цуки на 1 счёт (исходное - кулаки впереди).
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз. (соревнование)
- Повтор ОЙ-цуки чудан из Фудо дачи на 1 счёт + Дать ОЙ-цуки дзёдан и гедан.
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Повторить Блок Гедан-барай на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 10 раз в эстафете.
- Дать любые упражнения в парах на силу (борьба одной рукой , двумя и т.д.)
- Теория рассказать про Соревнования в Кёкусин-кан.

Изучение техники каратэ. 6 часов

- Разминка
- Повтор блока Дзёдан-уке на 2 счёта+ Дать на 1 счёт (отработка).
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Повтор Кин – гери и Мае - гери чудан на месте из Фудо-дачи (1 счёт).
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз.
- Дать МАЕ –гери дзёдан из Фудо-дачи.
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз.
- Теория рассказать про Соревнования в Кёкусин-кан.

9 класс (34 часа).

2 год обучения.

Изучение техники каратэ 6 часов

- разминка в рядах + растяжка
- Повтор стойки ДЗЕНКУТСУ – дачи и выхода в неё + Дать выход в неё с Блоком Гедан-барай на 2 и 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Дать перемещение в Дзенкутсу – дачи на 3 и 2 счёта .
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Повтор ОЙ-цуки чудан, дзёдан и гедан.на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Игровая кондиция

Изучение техники каратэ. 6 часов

- Повтор блока Гедан – барай и Дзёдан-уке на 1 счёт (отработка).
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Дать Блок УЧИ-уке на 4 и 3 счёта (если усвоили хорошо и быстро ДАТЬ на 2 счёта)
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Повтор Мае - гери чудан и дзёдан на месте из Фудо-дачи (1 счёт).
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Дать Маваши – гери гедан (лоу-кик) из Фудо-дачи на 3 и 2 счёта.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Кондиция:- 2 минуты Кин-гери на месте из Фудо –дачи.

Изучение техники каратэ. 6 часов

- разминка беговая + растяжка
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Повтор ДЗЕНКУТСУ – дачи выхода в неё (через ИОЙ дачи) и перемещение на 2 счёта (выход с блоком Гедан-барай а перемещение без блока).
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Дать перемещение в Дзенкутсу –дачи на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Повтор ОЙ-цуки чудан, дзёдан и гедан.на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Дать удар ТЭТСУИ – ороши (кулаком сверху) на 3 и 2 счёта.
- игра в «Пиратов»

Психорегуляция. 8 часов

Изучение техники каратэ. 7 часов

- разминка в рядах + растяжка
- Повтор стойки ДЗЕНКУТСУ – дачи и перемещение на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Дать перемещение в Дзенкутсу – дачи с ударом МОРОТЭ-цуки на 2 счёта.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Повтор ТЭТСУИ – ороши на 2 счёта и ДАТЬ на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Дать удар ТЭТСУИ – КОМИ КАМИ (кулаком с боку) на 2 счёта.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Теория: Рассказать про отношение к старшим и родителям.

Изучение техники каратэ. 1 час- Повтор блока Дзёдан-уке и УЧИ-уке на 1 счёт. - В парах:- силовая растяжка.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 учебные 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 относится 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 изучения предметной области должны отражать:

8 класс

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий

физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- 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 травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

9 класс.

- 1) вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 2) проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 3) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 4) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 5) выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- 6) выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- 7) выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- 8) выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 9) выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 10) выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- 11) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- 12) осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- 13) выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4. Тематическое планирование курса. (8-9 класс).

Класс	Кол-во часов в год	№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов	Виды контроля		Электронные ресурсы
					Тео- рия	прак- тика	
8	34	1	Вводное занятие.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
		2	Вводное занятие.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
		3	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
		4	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
		5	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
		6	ОФП	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
		7	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
		8	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
		9	ОФП	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
		10	Психорегуляция	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
		11	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
		12	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
		13	ОФП	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
		14	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
		15	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
		16	ОФП	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
		17	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
		18	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
		19	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
		20	Теоретическое занятие	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
		21	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
		22	ОФП	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
		23	Психорегуляция	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/

		24	Теоретическое занятие	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
		25	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
		26	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
		27	ОФП	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
		28	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
		29	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
		30	Теоретическое занятие	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
		31	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
		32	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
		33	ОФП	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/
		34	Психорегуляция	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/
	Итого:			34 ч.		
9	34	1	Вводное занятие.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
		2	Вводное занятие.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
		3	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
		4	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
		5	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
		6	ОФП	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
		7	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
		8	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
		9	ОФП	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
		10	Психорегуляция	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
		11	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
		12	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
		13	ОФП	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
		14	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
		15	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
		16	ОФП	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
		17	Изучение техники каратэ	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

	18	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
	19	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
	20	Теоретическое занятие	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
	21	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
	22	ОФП	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
	23	Психорегуляция	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
	24	Теоретическое занятие	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
	25	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
	26	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
	27	ОФП	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
	28	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
	29	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
	30	Теоретическое занятие	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
	31	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
	32	Изучение техники каратэ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
	33	ОФП	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/
	34	Психорегуляция	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/
		Итого:	34 ч.			