

Краснодарский край, Белоглинский район, ст.Успенская.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31 имени
С.Н.ПотаповаБелоглинского района»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета МБОУ

СОШ № 31 МО Белоглинский район

от 31 августа 2021 года протокол № 1

Председатель педсовета

_____ /О.А.Панова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»

Уровень образования: основное общее образование 5-9 классы

Количество часов: 510 часов (3 часа в неделю)

Учитель: Извекова Наталья Михайловна

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учетом рабочей программы физической культуры с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» Е.Н. Головки, Л.И. Карл с учетом УМК М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2019 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм

экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2.Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки

возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

2. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития 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;
- 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, умение 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.

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед

обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования отводится 510 часов, из них с V по XI класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

В предлагаемой рабочей программе с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» содержание предмета «Физическая культура» структурно представлено четырьмя тематическими разделами. Каждый раздел состоит из взаимосвязанных тематических линий (модулей) обеспечивающих непрерывность изучения предмета на уровне общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта «Самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение 33 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

Раздел 1. Физическая культура как область знаний – 30 часов

1.1. История и современное развитие физической культуры – 12 ч.

Олимпийское движение в России.

Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Темы: Роль Пьера де Кубертена в становлении развитии олимпийских игр современности. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности.

Организация привала. Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода.

1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 10 ч

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. **Понятие о технике Самбо.** *Спорт и спортивная подготовка.*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Темы: Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. **Понятие о технике Самбо.** Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***

1.3 Физическая культура человека – 8 ч.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Темы: Человек-части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.

2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление*

планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Темы: Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -5 ч.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Темы: Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».

Раздел 3. Физическое совершенствование – 430 ч.

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 ч.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Темы: Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 405 часов

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики – 50 ч: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на гимнастической стенке, Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Темы:

Организующие команды и приемы.

Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.

Акробатические упражнения.

- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.;
- из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев – перекаат назад стойка на лопатках (держатъ) – перекатом вперед лечь и «мост» - лечь, перекаат назад с опорой руками за головой – перекатом вперед в упор присев и о.с.;
- из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине –сестъ, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперед в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;
- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии

Упражнения на низкой ивысокой перекладине:

- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;

-висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;

-висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги;

-вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесам двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах;

- вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис

– вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.

Гимнастическая перекладина(низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках;

из стойки спиной к перекладине вис стоя

сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.

Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя –подъем переворотом махом одной, толчком другой,подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из вися на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из вися, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Опорные прыжки:

5 класс: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80- 100 см).

6 класс: Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).

7 класс: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).

8 класс: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в ширину, высота 110 см).

9 класс: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см) - девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

Лазанье по гимнастической лестнице в два и три приема.

Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.

Контрольные нормативы. Опорный прыжок ВФСК «ГТО». Подтягивание на высокой перекладине.

Модуль 2. Легкая атлетика – 90 ч:

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Основы знаний по легкой атлетике: ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Темы:

Беговые упражнения – 30 ч.

Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 мБег с ускорением:

- от 30 до 50 м;
- от 70 до 80 м;
- от 60 до 100 м.

Гладкий бег (бег по дорожке стадиона):

- с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом;
- в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам;
- с изменением длины и частоты шагов;
- по разметкам и с выполнением заданий;
- из различных и. п. с максимальной скоростью;
- с изменением скорости;
- бег с ускорением;
- бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу

Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально- беговые упражнения задания. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).

Контрольные нормативы. Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.

Прыжковые упражнения- 25 ч.

Прыжки в высоту:

- с места и с небольшого разбега;
- с доставанием подвешенных предметов;
- через длинную вращающуюся и короткую скакалку;
- с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30x60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега
- многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.

Прыжки в высоту:

- с прямого, бокового и разбега по дуге;
- с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.
- с 7-9 шагов разбега.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:

- с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).

- с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;
- на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Прыжок в длину способом согнув ноги:
- с места; с короткого разбега;
- с 7—9 шагов разбега;
- с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.

Контрольные нормативы. ВФСК «ГТО». Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.

Упражнения в метании малого мяча – 25 ч.

Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Контрольные нормативы. ВФСК «ГТО». Метание мяча (150г) с разбега на результат.

Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 80 ч

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Темы:

Основы знаний по игровым видам спорта. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта. Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 40 ч.

Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники

перемещений и владения мячом. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

Контрольные нормативы. Ведение мяча бегом, Бросок в кольцо после ведения, Штрафной бросок.

Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -40 ч.

Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Передача мяча:

- у сетки и в прыжке через сетку;
- сверху, стоя спиной к цели;
- сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд;
- над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.

Приём мяча:

- снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку;
- отражённого сеткой.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.

Контрольные нормативы. Передача сверху и снизу на месте, передача и перевод мяча через сетку с передачи, подача (по выбору: нижняя, верхняя)

Модуль 4. Самбо – 165 ч

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Техническая подготовка.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Темы:

ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.

Самостраховка:

-на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др),

- перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках

- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.

- на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.

- вперед на руки из стойки на руках.

- вперед на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад- на спину прыжком.

Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.

Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном(стулом).

Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой то же перебрасывать манекен через себя.

С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках

- выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу.

У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя

подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).

Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположение соперников.

Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку» Тренировочные схватки по заданию.

Контрольные нормативы. ВФСК «ГТО». Подтягивание на высокой перекладине (из вися лежа на низкой перекладине) (кол-во раз.); упражнения базовой техники Самбо, упражнения техники самозащиты, демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Модуль 5. Кроссовая подготовка – 30 ч

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

Темы: Основы знаний: Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.

Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Бег «фартлек». Смешанное передвижение. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Кросс по слабопересечённой местности.

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 1200 м. Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.

Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».

Контрольные нормативы. ВФСК «ГТО». Шестиминутный бег на результат.

Бег 1000 м на результат. Бег 2000 м на результат.

3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -15 ч.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазанные, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные

упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования. Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках

физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя. Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно - корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Темы: Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, подтягивание различными хватами и способами, сгибание и

разгибание рук в упоре лёжа, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Многоскоки: -с места и разбега (на результат), на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.

Лазание по гимнастической лестнице (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).

Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку.

Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.

Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.

Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.

Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 40 часов

Региональный компонент

Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 20 час.

Основы знаний: Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча.

Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.

По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой

Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 20 час.

Основы знаний: ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.

Темы: Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения

мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

№. раздела, модуля	Темы	Общее кол-во часов	классы				
			5	6	7	8	9
<i>Раздел 1</i>	<i>Физическая культура как область знаний</i>	30	6	6	6	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	12	3	3	2	2	2
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</i>	10	2	2	2	2	2
1.3.	Физическая культура человека	8	1	1	2	2	2
<i>Раздел 2</i>	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	10	2	2	2	2	2
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
<i>Раздел 3</i>	<i>Физическое совершенствование</i>	430	86	86	86	86	86
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	2	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N609):	405	81	81	81	81	81
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	50	10	10	10	10	10
Модуль 2	Легкая атлетика	90	16	16	16	16	16
Модуль 3	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	80	16	16	16	16	16
Модуль 4	Самбо	165	33	33	33	33	33
Модуль 5	Кроссовая подготовка	30	6	6	6	6	6
3.3.	Прикладно - ориентированная деятельность	15	3	3	3	3	3

	Итого разделы 1 - 3	470	94	94	94	94	94
Раздел 4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	40	8	8	8	8	8
4.1.	Региональный компонент						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами гандбола	20	4	4	4	4	4
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами футбола	20	4	4	4	4	4
	Всего	510	102	102	102	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В таблице представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

1 - Патриотическое воспитание

2 - Гражданское воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание

4 - Эстетическое воспитание

5 - Ценности научного познания

6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

7 - Экологическое воспитание

8 - Трудовое воспитания

Общее количество часов за пять лет обучения 5-9 классы из расчета 3 часа в неделю-510 ч.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Содержание курса	Темы	Количество часов					Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний – 30 часов		6	6	6	6	6		
1.1. История и современное развитие физической культуры – 12ч.		3	3	2	2	2		
Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России. Организация проведения пешеходных туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр	1					Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать и понимать историю зарождения и современного развития борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать	1,2,3
	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.		1					1,2,3
	Зарождение борьбы Самбо в России.	1						1,2,3
	Самбо в время Великой Отечественной Войны.		1					1,2,3
	Самбо и ее лучшие представители.			1				1,2,3
	Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.				1			1,2,3
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1				1		6,2,8
	Пешеходный туризм. Техника движения по равнинной		1					6,2,8

	местности. Организация привала. Разновидности организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода			1	1	1	наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах содноклассниками тренируются в наложении повязки жгутов, переноске пострадавших.	6,2,8 6,2,8
1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 10ч		2	2	2	2	2		
Физическое	Физическая культура аква	1					Знать о физической культуре	2,6,8

развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здо ровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самосто ятельных занятий по развитию физи ческих качеств. Техника движений и ее основные показател и. Понятие о технике Самбо Спорт и спортивная подготов ка.	жное средство физического развития и укре пления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Понятие о технике Самбо Организация мест за нятий физической культурой. Техника безопасности и профилактики травма тизмана занятиях по изучению Самбо В сероссийский физкультурно-						туре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья че ловека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениям и Знать, понимать их характер изовать основные физические качес тва и	2,6,8 2,6,7,8 2,6,7,8 2,6,7,8 1,2,6,8
---	--	--	--	--	--	--	--	---

<p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готовк труду и обороне».</i></p>	<p><i>спортивный комплекс «Готовк труду и обороне».</i></p>						<p>влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.</p>	
<p>1.3 Физическая культура человека – 8ч.</p>		<p>1</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>2</p>		

<p>Здоровьеиздоровыйо бразжизни. Коррекция осанки ителосложения. Контроль инаблюдениезасосто яниемздоровья, Физическим развитиимифизическо йподготовленностью. Требованиябезопас ности иперваяпомощьпр итравмах вовремязанятийфи зической культурой испортом.</p>	<p>Человек-части тела, мышцы,костии суставы. Основные положения телачеловека в пространстве и видыпередвижений. Влияниефизическойнагрузкинач астоту сердечных сокращений.Основные средстваформирования профилактикинарушений осанкиикоррекцииителосл ожения Оказание первой помощи притравмах и ушибах во времязанятийфизическойкуль туройиспортом.</p>	1	1	1	1	1	<p>Знатьпростейшеестр оеение человека,положение его тела впространстве и видыпередвижений. Знать и в случаенеобходимости применятьправила первой помощипри травмах и ушибах назанятиях физическойкультуройивп овседневнойжизни. Регулярно контролируютдлинуимассус воготела, определяюттемпысвоегор оста</p>	<p>5,6,8 5,6,8 5,6,8 5,6,8 3,5,6,8</p>
---	---	---	---	---	---	---	--	---

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности-10ч.		2	2	2	2	2		
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой-5ч		1	1	1	1	1		
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов самостоятельного проведения занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	1	1	1	1	Уметь использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	5,6,7 5,6,7 3,5,6,7 3,5,6,7 3,5,6,7

показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физическ ой культуры								
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой-5ч.		1	1	1	1	1		
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффек тивности заняти й. Оценка техники осваиваем ых упражнений, спо собы выявления и устране ния технических оши бок. Измерение резервов организма (с помощ ью простейших фун кциональных проб).	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физическ их качеств. Определение уровня влад ения знаниями, умениями и навыками; их применение на практик е. Определение уровня физического состоя ния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТ О».	1	1	1	1	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу задержкой дыхания. И змеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтро ля. Составляют личный план физического само воспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

								Уметь анализировать	
--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------	--

							результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.	
Раздел 3. Физическое совершенствование – 430ч		86	86	86	86	86		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10ч.		2	2	2	2	2		
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1					Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования изкрепления навыков правильной осанки.	2,3,5,6 2,3,5,6
	Комплексы общеразвивающих упражнений и развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».		1		1	1	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций наведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	2,3,5,6
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1		1	1	1		2,3,5,6

физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, близорукости).								
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 405 часов		81	81	81	81	81		
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):								
Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики – 50 ч		10	10	10	10	10		
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, с а страховка.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	3,4,6,8
	Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.	0,5						3,4,6,8
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		0,5	0,5				3,4,6,8
	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.				0,5	0,5		3,4,6,8
Акробатические	<u>Акробатические упражнения.</u>						Осваивать	4,6

<p>упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,</p>	<p>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев ио.с.; - из упора присев два кувырка</p>	<p>1</p>	<p>1</p>			<p>универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для</p>	<p>4,6</p>
--	---	----------	----------	--	--	---	-------------------

<p>упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения в комбинации гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разном уровне брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>вперёд в группировке в упор присев – пережат назад стойка на лопатках (держать) – пережатом вперёд лопатки «мост» – лопатки, пережат назад опорой руками за головой – пережатом вперёд в упор присев и о.с.;</p> <p>из упора присев кувырок назад и пережатом назад стойка на лопатках – пережатом вперёд лопатки и «мост» – опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь</p> <p>слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</p> <p>- мост в положении лёжа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – пережатом назад стойка на лопатках согнув ноги – пережатом вперёд в упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</p> <p>Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии <u>Упражнения на низкой</u></p> <p><u>и высокой перекладине:</u></p> <p>- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;</p> <p>- висы лёжа: лёжа,</p>							<p>развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации и самостоятельных тренировок.</p>	<p>4,6</p> <p>4,6</p> <p>4,6</p> <p>4,6</p>
				1			1	1	
			1	1	1	1	1	1	
			1	1	1	1	1	1	

	лёжасогнувшись,лёжасз ади; -висыпростые;вис,насогнутых								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>руках, согнув ноги; -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис за весом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах; -вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.</p> <p><u>Гимнастическая</u> <u>перекладина (низкая)</u> - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опуск ание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор пр исев через стойку на руках. Вис согнувшись – вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина:</u> 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчок</p>	1	1				<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражне ний. Уметь технически правильно вы полнять передвижения по гимнастической стенк е, упражнения на низкой и высокой перекладине, л азание по канату. Эстетически выразите льно выполнять упраж нения на гимнастическом бревне.</p>	
				1	1			4,6
		1	1	1	1	1		4,6

омдругой,

	<p>подъем переворотом толчком двумя, из упора ногой врозь проавой или левой поворот кругом перемехом левой или правой назад, из виса на одной ноге, подъем на одной ноге в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p> <p><u>Опорный прыжок:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80- 100 см). - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). - Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см). - Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в ширину, высота 110 см). - Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см) - девочки: прыжок боком (козёл в ширину, высота 110 см) 	2	2	2	2	2		4,6
								4,6

	Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице. Прыжки с скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	1	1	1	1	1		4,6
		1	1	1	1	1		4,6
Модуль 2. Легкая атлетика – 90ч		16	16	16	16	16		
Основы знаний по легкой атлетике	ТБ на занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе занятий					Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1,2,5,6,8
Беговые упражнения – 30ч.		6	6	6	6	6		
	Старт из различных	1					Демонстрируют вариатив	5,6

	исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20 м. Высокие старты от 15 до 30 м		0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	ное выполнение беговых пра жнений. Применяют беговые	5,6 5,6
--	--	--	------------	------------	------------	------------	---	--------------------------

ВФСК «ГТО»	.Бег ускорением: - от30до50м; - от70до80м; -от60до100м.	1	1	1	1	1	упражнения для развитиясоответствующи хфизических качеств,выбираютиндиви дуальный режимфизическойнагруз ки,контролируютее почастоте сердечныхсокращений. Взаимодействуют сосверстниками в процессесовместногоосв оениябеговыхупражнени й,соблюдаютправилабез опасности. Знать и владеть техникойбега сускорением,сизменение м направления,по разметкам, по кругу, восьмёрке,дуге ивиражу. Включатьспециальныебе говыеипрыжковыеупраж нения в различныеформызаняти йпоразвитиюкоординаци онныхспособностей.	5,6
	Гладкийбег(бегподорожекст адиона): -с изменением направлениядвижения,коротки м, средним идлиннымшагом; - вчередованиисходьбой,спреодо лениемпрепятствий(мячи,палкии т:п.),поразмеченнымбеговымдоро жкам; - сизменениемдлиныичастотыша гов; - поразметками свыполнениемзаданий; - изразличныхи.п.с максима льнойскоростью; - сизменениемскорости; - бегсускорением; - бегпокругу,дуге,восьмёрке ивиражу	1	1	1	1	1	Демонстрироватьте хнику бега свыполнениемразл ичныхзаданий.	5,6
	Челночныйбегибеговыеэстафеты. Ч/Б 3х10м.Специально-беговые упражненияизадания.	1	1	1	1	1		
	Эстафетный бег. Передачаэстафетнойпалочки. Эстафетноевзаимодействие(пар ах,тройках,четвёрках).	1	1	1	1	1		5,6 5,6
	Бег на результат							

	60м.Бегнарезультат100 м.								
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прыжковые упражнения - 25ч.		5	5	5	5	5			
	Прыжки в высоту:	1						Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляю и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют с сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
	- с места и с небольшого разбега;								
	- с доставанием подвешенных предметов;								
	- через длинную вращающуюся и короткую скакалку;								
	- с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега								
	- многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.								
	Прыжки в высоту:		1	1	1	1			5,6
	- прямого, бокового и разбега по дуге;								
	- с 3—5 шагов разбега. Разбег по бортолчковой ноге.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	- с 7-9 шагов разбега.								
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	1							5,6
	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:								
	- с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.		1	1	1	1			5,6
	Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:								

- смета; с
обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).

ВФСК «ГТО»	- с разбега (место отталкивания необозначено) с приземлением на обноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;	1	1	1	1	1		5,6
	- на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см споворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Прыжок в длину способом согнутой ноги:	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	- с места; с короткого разбега; - с 7—9 шагов разбега; - с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фазы полёта. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Прыжок в длину способом «согнутой ноги» на результат.	1	1	1	1	1		5,6
Упражнения в метании малого мяча – 25 ч.		5	5	5	5	5		
	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	1	1	1	1	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,	5,6
	Метание теннисного мяча	2	2	2	1	1	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	5,6

	сместа,изположениястоябоком						освоения. Демонстрируютвариатив ноевыполнение	
--	-----------------------------	--	--	--	--	--	---	--

ВФСК«ГТО»	в направлении метания, н точность, дальность, заданноерасстояние; в цель (1x1 м) срасстояниядобм. Бросокнабивного мяча(до 1 кг)изположения стоя лицом внаправлении ме-тания двумярукамиотгруди,из-заголовывперёд-вверх;снизувперёд-вверхна дальностьизаданное расстояние.	1	1	1	2	2	метательныхупражнений. Применяютметат ельныеупражнен иядляразвитиясоо тветствующихфи зическихспособн остей. Взаимодействуют сосверстниками в процессесовместногоосоо венияметательных упражнений,соблюдаютп равилабезопасности	5,6
	Метание мяча(150г) сразбега нарезуьтат.	1	1	1	1	1		5,6
Модуль 3. Спортивные игры: технико- тактическиедействияиприемыигры вволейбол,баскетбол–80ч		16	16	16	16	16		
Основы знанийпоигров ымвидам спорта	Правилатехникибезопасностиввре мязанятийигровымивидамиспорта, правилаповедениявспортивном залеинаспортивнойплощадке. Терминологиявигровыхвидах порта. Правила спортивных игр.Совершенствованиепсих оomotorныхспособностейинав ыковигры	впроцессеуроков					Знатьспортивныетермин ы,уметьихразличать, в зависимостиотвидаспорт а. Знать и соблюдать техникубезопасностииправ илаповеденияпризанятияхи гровыми видами спорта наулицевспортивномзале,з натьправилаоказанияперво й доврачебнойпомощи.	3,4,5,6,8
Технико- тактическиедействияиприемыи gryвбаскетбол–40ч.		8	8	8	8	8		
Баскетбол.	Стойки игрока.	1					Описывают	5,6

	Перемещения приставными шагами б оком, лицом спиной вперёд.						технику изучаемых игровых приёмов и действий,	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.	0,5	0,5	0,5			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6 5,6
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча	0,5	0,5	0,5			Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техник и игровых приёмов	5,6
двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	0,5	0,5	0,5	1	1	идействий, соблюдают правила безопасности	5,6
Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным сопротивлением	0,5	0,5	0,5	1	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основные технические приёмы.	5,6
действием.	0,5	1	1	1	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	5,6
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	0,5	1	1	1	1		5,6
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	1	1	1	1		5,6
Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1	1	1	1	1		5,6
Тактика свободного нападения. Позиционно-нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	1	1	1	1		5,6
Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	1	1	1	1		5,6
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,	1	1	1	1	1		5,6

	3:3, 2:2, 3:3, 4:4,5:5.								
--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

							Уметь анализировать, выявлять исправлять допущенные ошибки.	
Технико-	тактические действия и приемы игры в волейбол-40ч.	8	8	8	8	8		

Волейбол	Перемещения приставными шагами боком, лицом спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов встоек.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	5,6	
	Передача мяча: - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.	1	1	1	1	1	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют с соперниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.	5,6	
	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой.	1	1	1	1	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6	
	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	1	1	1	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять на игре типичные ошибки при выполнении	5,6	
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	1	1	1	1		5,6	
	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1	1	1	1	1		5,6	

	Эстафеты, подвижные игры сволейбольным мячом. Круговая тренировка.	1	1	1	1	1	технических приёмов и тактических действий; Демонстриро вать динамику развития физических качеств испособностей. Уметь анализировать, выявлять и исп равлять допущенные ошибки.	5,6
Модуль 4. Самбо – 165ч		33	33	33	33	33		
Специально-	ТБ страховка во время занятий	1	1	1	1	1		5,6,8

подготовительные упражнения Самбо	ноборствами. Захваты.	2	2	2	2	2	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	5,6
	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.							
	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самостраховка:							
	- на спину перекатом через партнера.							
	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шестидр),							
	- перекатом через партнера, находящегося в упоре на коленях и руках							
Приемы самостраховки	- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	1	1	1	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	5,6
	- на боккувырк в движении,							
	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.							
	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по							5,6

	выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. - при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. - вперёд на руки из стойки на руках. - вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад-наспин прыжком.	1	1	1	1	1	закреплению техник самообороны с учётом требований её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма за занятиями.	5,6
Специально-подготовительные упражнения:	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки	1	1	1	1	1	Знать назначение общей и специальной физической	5,6
- для бросков	.	1	1	1	1	1		5,6
- для зацепов.	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола и стула.	1	1	1	1	1		5,6
	Имитация зацепа без партнера (тоже с партнером).	1	1	1	1	1		5,6
- для подхватов.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	1	1	1	1		5,6
	Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата	1	1	1	1	1		5,6
- для бросков через	манекеном (стулом).							

голову.	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекенной ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руку, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в менткувырка	1	1	1	1	1	подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	5,6
- для бросков через спину (через бедро).	Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в менткувырка	1	1	1	1	1	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	5,6
	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину спалкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).						Выполнять большой объем сложнокоординационных специальных подготовительных упражнений с использованием различных средств.	
Техническая подготовка	Переноска партнера на бедро (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	1	1	1	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приемов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях	5,6
	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять выведение из равновесия:	5,6

	партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приёмы Самбо в положении лёжа.	колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	1	1	1	1	толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку.	5,6
	Бросок задней подножки захватом ноги.	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	5,6
	Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	5,6
	Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	5,6
	Боковая подсечка подвыставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	5,6
Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	5,6	
Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать	5,6	

	Подхват под двеног захватом ру ки и туловища партнера.						тъ комбинации из	
--	---	--	--	--	--	--	------------------	--

<p>Тактическая подготовка. Игры-задания.</p> <p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>Бросок через спину. Бросок через бедро.</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p> <p>Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк в овце», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок шестом», «сильная</p>	1	1	1	1	1	<p>различных групп приемов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретенные технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>	5,6
	<p>Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк в овце», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок шестом», «сильная</p>	3	3	3	3	3		5,6

	хватка», «борьба за палку» Тренировочные хватки по заданию.	1	1	1	1	1		5,6
Модуль 5. Кроссовая подготовка – 30ч		6	6	6	6	6		
Основы знаний	Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	в процессе уроков					Использовать полученные знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	4,5,6,8

Кросс попересечённой местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе	0,5					Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	5,6	
	Медленный, равномерный (со скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.		0,5	0,5	0,5	0,5		5,6	
	Бег «фартлек».	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6	
	Смешанное передвижение.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6	
	Бег с ускорением, наперегонки; гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6	
	Кросс по слабопересечённой местности.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6	
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	0,5	0,5		1	0,5	0,5		5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1200 м.					1	1		5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.								5,6

ВФСК«ГТО»	Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с ручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1	1					5,6
	Шестиминутный бег на результат. Бег 1000 м на результат. Бег 2000 м на результат.	0,5 1	0,5 1	0,5 1	0,5 1	0,5 1		5,6 5,6 5,6
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-15ч		3	3	3	3	3		

<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча подвижной мишени; преодоление препятствий различной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные</p>	<p>Упражнения на преодоление собственного веса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Много 	0,5		0,5	0,5	0,5	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p> <p>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>	4,5,6,7
	<ul style="list-style-type: none"> - смена и разбега (на результат), - на одной и двух ногах, - с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. 	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	<p>Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазание в три и два приема).</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	<p>Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7

<p>прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p>	<p>спортивных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Прыжки через вращающуюся скакалку.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.</p> <p>Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	4,5,6,7
	<p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Раздел 4.		8	8	8	8	8		
Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 40 часов								
Региональный компонент		4	4	4	4	4		
Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 20 часов.								
основы знаний	<p>Тема занятия по гандболу. История гандбола.</p> <p>Основные правила и приемы игры в гандбол.</p>	в процессе уроков					<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения</p>	3,5,6,8

							самостоятельных занятиях.	
	Стойки и перемещения приставными шагами боком	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4,5,6,7
	испиной вперед.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Повороты без мяча и с мячом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Остановки различными способами.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Семиметровый штрафной бросок.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой Модуль 3. Спортивные игры элементами футбола – 20 час.		4	4	4	4	4		
Основы знаний	Тема занятия по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	в процессе уроков					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	5,6,8

	Перемещения в стойке из различных положений.	0,5	0,5				Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	0,5	0,5					5,6
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6

	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар поворотам.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подошвы, носком, серединой лба (по летающему мячу).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости в ведущей и неведущей ногой.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Удары поворотам точность (меткость) попадания мяча в цель.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар поворотам.			0,5	0,5	0,5		5,6
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			0,5	0,5	0,5		5,6
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.			0,5	0,5	0,5		5,6

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре
1.2	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы– М.: Просвещение, 2019г. Лях В. И., Физическая культура. 8—9 классы– М.: Просвещение, 2019г. Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2019г.</p>
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование
	Стенка гимнастическая
	Козёл гимнастический
	Конь гимнастический
	Перекладина гимнастическая

	Мост гимнастический подкидной
	Скамейка гимнастическая жёсткая
	Маты гимнастические и ковёр для самбо
	Мяч малый (теннисный)
	Скакалка гимнастическая
	Обруч гимнастический
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
	Щит баскетбольный игровой
	Кольцо баскетбольное
	Мячи баскетбольные
	Мячи волейбольные
	Мячи футбольные
	Стол для настольного тенниса
<i>Средства первой помощи</i>	
	Аптечка медицинская
	Спортивный зал и кабинет для самбо
	Спортивный зал игровой
	Раздевалки
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО учителей:
технологии, ОБЖ, физической культуры МО
Белоглинского района от 31.08.2021 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

С.М.Андреева

31 августа 2021 г.

руководитель
ШМО _____ А.П.Ельников

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575731

Владелец Панова Ольга Александровна

Действителен с 05.11.2023 по 04.11.2024