

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 43
имени Героя Советского Союза Цезаря Куникова

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2023 года протокол № 1
Председатель Антуганова Г.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее 7 -9 классы

Количество часов *7 класс – 102 часа, 3 часа в неделю*
8 класс – 102 часа, 3 часа в неделю
9 класс – 102 часа, 3 часа в неделю
Всего: 306 часов

Учитель Гнездилов В.И.

Программа разработана на основе федеральной рабочей программы по физической культуре, включенной в содержательный раздел ООП ООО МАОУ СОШ № 43 (ФГОС ООО), авторской рабочей программы «Физическая культура с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» Е.Н.Головко, Л.И.Карл, ГБОУ ДПО ИРО КК, 2021

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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 телей;

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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные 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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный

ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью

проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

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».

Физическая культура человека

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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).

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 N 609):

Модуль «Гимнастика с основами акробатики»: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль «Кроссовая подготовка»

Кросс по пересеченной местности.

Полосы препятствий.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, 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).

Таблица 2.

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

№. раздела, модуля	темы	общее кол-во часов	классы		
			8	9	6
Раздел 1	Знания о физической культуре	18	6	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	3	1	1	1
	<i>Самбо</i>	3	1	1	1
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	6	2	2	2
1.3.	Физическая культура человека	6	2	2	2
Раздел 2	Способы самостоятельной деятельности	6	2	2	2
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	1	1	1
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	3	1	1	1
Раздел 3	Физическое совершенствование	258	86	86	86
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	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 N 609):	243	81	81	81
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	30	10	10	10
Модуль 2	Легкая атлетика	48	16	16	16

Модуль 3	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	48	16	16	16
Модуль 4	Самбо	99	33	33	33
Модуль 5	Кроссовая подготовка	18	6	6	6
3.3.	Прикладно – ориентированная двигательная деятельность	9	3	3	3
	Итого разделы 1 – 3	282	94	94	94
Раздел 4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	24	8	8	8
4.1.	Региональный компонент				
Модуль 3	Спортивные игры с элементами гандбола	12	4	4	4
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой				
Модуль 3	Спортивные игры с элементами футбола	12	4	4	4
	Всего	306	102	102	102

№ раздела, модуля	Номера уроков																										
	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	
Раздел 1. Основы знаний																											
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности																		X	X						X		X
Раздел 3. Физическое совершенство	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X			X	X	X	X				X	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность																											
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X			X	X	X	X				X	
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X														
Модуль 2. Легкая атлетика																											
Модуль 3. Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола																											
Модуль 4. Самбо	X			X			X			X			X						X				X			X	
Модуль 5. Кроссовая подготовка																											
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность																X							X				
Региональный компонент																											
Модуль 3 Спортивные игры с элементами гандбола																											
По выбору учителя, школы																											
Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола																				X	X	X				X	

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание курса	Темы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		7кл	8кл	9кл		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний – 18 часов		6	6	6		
1.1. История и современное развитие физической культуры – 6ч.		2	2	2		
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	Роль Пьера де Кубертена в становлении и 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				1	
						1,2,3
						1,2,3
						1,2,3
						1,2,3
						1,2,3
						1,2,3
						1,2,3
						6,2,8
						6,2,8

	<p>местности. Организация привала.</p> <p>Разновидности и организация пеших туристических походов.</p> <p>Организация и проведение многодневного туристического похода</p>	1	1	1	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p>Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переносе пострадавших.</p>	<p>6,2,8</p> <p>6,2,8</p>
<p>1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) – 6 ч</p>						
<p>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</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p>	<p>Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости.</p> <p>Понятие о технике Самбо Организация мест занятий физической культурой.</p> <p>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-</i></p>	2	2	2	<p>Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и</p>	<p>2,6,8</p> <p>2,6,8</p> <p>2,6,7,8</p> <p>2,6,7,8</p> <p>2,6,7,8</p> <p>1,2,6,8</p>

<p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p><i>спортивный комплекс «Готов к 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 – 6 ч.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Физическим развитием физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах вовремя занятий физической культурой и спортом.</p>		<p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		<p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста</p>	<p>5,6,8</p> <p>5,6,8</p> <p>5,6,8</p> <p>5,6,8</p> <p>3,5,6,8</p>

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 6ч.		2	2	2	2
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -3 ч		1	1	1	1
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качества и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1			
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.		1		
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных	Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Физической подготовленностью.			1	
	Уметь использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультурминуток, 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 физической культуры						
<p>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -3ч.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>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 слаче норм комплекса ВФСК « ГТО ».</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать</p>	<p>2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6</p>

							результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.	
Раздел 3. Физическое совершенствование – 258 ч								
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 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	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.							2,3,5,6
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1				1		2,3,5,6
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1				1		2,3,5,6

<p>физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>						
<p>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 243 часов</p>						
<p>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):</p>						
<p>Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики – 30ч</p>						
<p>Организуемые команды и приемы.</p>	<p>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.</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>	<p>3,4,6,8 3,4,6,8 3,4,6,8 3,4,6,8</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации, Гимнастические упражнения и комбинации на снарядах (опорные прыжки,</p>	<p>Акробатические упражнения, - 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 и о.с.; - из упора присев два кувырка</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, для связок, сухожилий, для</p>	<p>4,6 4,6</p>

<p>упражнения на перекладине (мальчики),</p>	<p>вперёд в группировке в упор присев – перекач назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лёчь и «мост» - лёчь, перекач назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.;</p> <p>- из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лёчь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине –сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</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 и о.с.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа</p>	<p>4,6</p>
<p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</p> <p>- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;</p> <p>- висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;</p> <p>- висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги;</p> <p>- вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>4,6</p>
<p></p>	<p></p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p></p>	<p>4,6</p>

	<p>ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной висе (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах;</p> <p>- 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 перекладина</u> (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках;</p> <p>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.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина:</u> 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 виса на одной вис, подъем на</p>	1	1	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине,	4,6
		1	1	1		4,6

	<p>одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, маховперед соскок прогнувшись. Прыжки со скалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скалки.</p>	1	1	1	1	4,6	
	<p>Модуль 2. Легкая атлетика – 48ч</p> <p>ТБ на занятиях лёгкоатлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетическихупражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	16	16	16			
<p>Основы знаний по легкой атлетике</p>		В процессе занятий				<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают именовывающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	1,2,5,6,8
<p>Беговые упражнения - 18ч.</p>	<p>Старт из различных исходныхположений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м</p>	6	6	6		5,6	
		0,5	0,5	0,5	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговыхупражнений. Применяют беговые</p>	5,6 5,6	

	<p>Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.</p> <p>Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) :</p> <ul style="list-style-type: none"> -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки 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 <p>Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально-беговые упражнения задания.</p> <p>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).</p> <p>Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.</p>	1	1	1	1	<p>упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу, Включать специальные беговые прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p>	5,6
ВФСК «ГТО»		1	1	1	1		5,6

Прыжковые упражнения- 15ч.		5	5	5	5	5,6
	<p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - многооскоки с акцентом на отталкивание вверх. <p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги. - с 7-9 шагов разбега. <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие. <p>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). 	1	1	1	1	5,6
		0,5	0,5	0,5	0,5	5,6
		1	1	1	1	5,6

	<p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- с места; с короткого разбега;</p> <p>- с 7—9 шагов разбега;</p> <p>- с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Отталкивание. Фаза полета.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>0,5</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>0,5</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>0,5</p> <p>1</p>	<p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p>
<p>Упражнения в метании малого мяча – 15 ч.</p>	<p>Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком</p>	<p>5</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>5</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>5</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p>
	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение</p>				

ВФСК «ГТО»	<p>в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.</p> <p>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.</p> <p>Метание мяча(150г) с разбега на результат.</p>	1	2	2	метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
<p>Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 48 ч</p> <p>Основы знаний по игровым видам спорта</p>	<p>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Терминология в игровых видах спорта.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	16	16	16	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.</p>	3,4,5,6,8
Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 24ч.	<p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p>	8	8	8	<p>в процессе уроков</p>	5,6
Баскетбол.					<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.</p>	5,6

	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -24ч.	8	8	8	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	
Волейбол	<p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. <p>Приём мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперед, через сетку; - отражённого сеткой. <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)</p>	1	1	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знают и демонстрируют основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знают и называют способы передвижения и основы технического приёма.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении</p>	5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6

	Эстафеты, подвижные игры с волейболом мячом. Круговая тренировка.	1	1	1	технических приёмов тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6
<p>Модуль 4. Самбо – 99ч</p> <p>Специально-подготовительные упражнения Самбо</p> <p>Приёмы самообороны</p>	<p>ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.</p> <p>Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.</p> <p>Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p> <p>Самообороны: -на спину перекатом через партнёра.</p> <p>Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др),</p> <p>- перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках</p> <p>- на бок, выполняемая прыжком через руку партнёра, стоящего в стойке.</p> <p>- на бок кувырком в движении.</p>	33	33	33	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнёра.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнения, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самообороны.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самообороны.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по</p>	<p>5,6,8</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p>

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

голову.	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	1	1	1	1	5,6
- для бросков через спину (через бедро).	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.	1	1	1	Выполнять большую объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.	5,6
Техническая подготовка	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с	1	1	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведенный из равновесия:	5,6

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

<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.</p> <p>Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.</p> <p>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 во рву», «стрейт-лишней с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «лыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «последнок с шестом», «сильная</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>различных группировок, Мотивированность к занятиям Самбо, Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>	<p>5,6</p>
		<p>1</p>	<p>3</p>	<p>3</p>		<p>5,6</p>

	<p>хватка», «борьба за палку» Тренировочные схватки по заданию.</p>	1	1	1	5,6
<p>Модуль 5. Кроссовая подготовка – 18 ч Основы знаний</p> <p>Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость</p>	<p>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, наперегонки, гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Кросс по слабопересеченной 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.</p>	6	6	<p>в процессе уроков</p> <p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	4,5,6,8
		0,5	0,5	0,5	5,6
		0,5	0,5	0,5	5,6
		0,5	0,5	0,5	5,6
		0,5	0,5	0,5	5,6
		0,5	0,5	0,5	5,6
		1	0,5	0,5	5,6
			1	1	5,6

	<p>Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с вёрочкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».</p> <p>Шестиминутный бег на результат. Бег 1000м на результат. Бег 2000м на результат.</p>	<p>0,5 1</p>	<p>0,5 1</p>	<p>0,5 1</p>	<p>0,5 1</p>	<p>5,6 5,6 5,6</p>
<p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -9ч</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные</p>	<p>3</p>	<p>3</p>	<p>3</p>	<p>3</p>	<p>4,5,6,7</p>
<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</p>	<p>Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами испособами, - стибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.). Многооскоки: -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 канату (в висе на согнутых руках, лазание в три и два приема). Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>4,5,6,7</p>
<p>Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами испособами, - стибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.). Многооскоки: -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 канату (в висе на согнутых руках, лазание в три и два приема). Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>4,5,6,7</p>
<p>Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами испособами, - стибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.). Многооскоки: -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 канату (в висе на согнутых руках, лазание в три и два приема). Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>0,5</p>	<p>4,5,6,7</p>

<p>прикладные упражнения.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>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> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p>	<p>0,5</p> <p>0,5</p>	<p>0,5</p> <p>0,5</p>	<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>	<p>4,5,6,7</p> <p>4,5,6,7</p>
<p>Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 24 часов</p>		<p>8</p> <p>8</p>	<p>8</p> <p>8</p>	<p>8</p> <p>8</p>		
<p>Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 12час.</p>		<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>		
<p>основы знаний</p>	<p>ТБ на занятиях по гандболу.</p> <p>История гандбола.</p> <p>Основные правила и приёмы игры в гандбол.</p>	<p>в процессе уроков</p>			<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в</p>	<p>3,5,6,8</p>

					самостоятельных занятиях.	
	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед. 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.	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой						
Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 12 час.						
основы знаний	ТБ на занятиях 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
		0,5	0,5	0,5		
	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.				Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6 5,6 5,6
		0,5	0,5	0,5		

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания

МО учителей физической культуры и ОБЖ

29 августа 2023 год

Заместитель МО

И.П.Губенко

СОГЛАСОВАНО

28 августа 2023 год

Заместитель директора

И.Н.Стрельникова