

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 августа 2019 года протокол №1

Председатель
подпись руководителя ОУ

Г. А. Антуганова
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее 5 -9 классы

Количество часов
5 класс – 102 часа, 3 часа в неделю
6 класс – 102 часа, 3 часа в неделю
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: 510 часов

Учитель Гнездилов В.И.

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре, включенной в содержательный раздел ООП ООО МБОУ СОШ № 43 (ФГОС ООО), примерной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура», Институт стратегии развития образования РАО, М., 2021, авторской рабочей программы «Физическая культура с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» Е.Н.Головко, Л.И.Карл, ГБОУ ДПО

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

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 мировой 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 героических 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 помогли 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.

3. *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 (недостижения) 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.

Выпускник научится:

Знания о физической культуре

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать

основные направления и формы ее организации в современном обществе;

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

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

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

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

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

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

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование:

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

Знания о физической культуре:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- продемонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол* (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в

- их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
 - контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
 - отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
 - составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
 - выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- приводить 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 личных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятия «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;
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступания» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересеченной местности;
- выполнять метание малого мяча на точность;
- демонстрировать и использовать технические действия в спортивных играх:
 - 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 из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- приводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятия «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 прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, 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;
- демонстрировать и использовать технические действия в спортивных играх:
 - 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 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 действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол* (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

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;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура» ее целевой предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся школы;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 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 общefизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

«Отлично», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«Хорошо», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«Удовлетворительно», выставляется, когда ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«Неудовлетворительно» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения

Контроль усвоения теоретической части.

«Отлично», если обучающийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала обучающимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» обучающийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования:

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Качественно выполнять упражнения прикладного характера.
- **Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита):**
 1. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
 2. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
 3. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
 4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

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 перекладине (мальчики)).

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. 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				
			5	6	7	8	9
Раздел 1	Знания о физической культуре	30	6	6	6	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	7	2	2	1	1	1
	<i>Самбо</i>	5	1	1	1	1	1
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	10	2	2	2	2	2
1.3.	Физическая культура человека	8	1	1	2	2	2
Раздел 2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	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
Раздел 3	Физическое совершенствование	440	88	88	88	88	88
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 N 609):	415	83	83	83	83	83
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	40	8	8	8	8	8

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	10	10	10	10	10
3.3.	Прикладно – ориентированная двигательная деятельность	15	3	3	3	3	3
	Итого разделы 1 – 3	480	96	96	96	96	96
Раздел 4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	30	6	6	6	6	6
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами футбола	30	6	6	6	6	6
	Всего	510	102	102	102	102	102

№ раздела, модуля	номера уроков																						
	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Раздел 1. Знания о физической культуре																							
1.1.История и современное развитие физической культуры																							
1.2. Современные представления о физической культуре																							
1.3.Физическая культура человека																							
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности																							x
2.1. Организация самостоятельных занятий																							x
2.2. Оценка занятий физической культурой																							
Раздел 3. Физическое совершенствование	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность							x								x								
3.2. Спортивно оздоровительная деятельность	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			x				x	x	x	
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики																							
Модуль 2. Легкая атлетика	x		x	x		x																	
Модуль 3. Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола																							
Модуль 4. Самбо		x			x			x			x			x			x			x			
Модуль5. Кроссовая подготовка									x	x		x	x										
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность																x		x	x				
По выбору учителя, школы Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола																					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
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл		
Раздел 1. Знания о физической культуре – 30 часов		6	6	6	6	6		
1.1. История и современное развитие физической культуры – 12 ч.		3	3	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.	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.	1,2,3
	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.		1					1,2,3
	Зарождение борьбы Самбо в России.	1					Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	1,2,3
	Самбо во время Великой Отечественной Войны.		1					1,2,3
	Самбо и ее лучшие представители.			1			Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.	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					Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.	1,2,3
	Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.			1			Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.	1,2,3
Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода				1		1	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем	6,2,8

							походе под руководством	
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------	--

							преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	6,2,8 6,2,8		
1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) – 10 ч		2	2	2	2	2				
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Понятие о технике Самбо</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</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</p> <p>Организация мест занятий физической культурой.</p> <p>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1					Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.	2,6,8		
				1				Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении.	2,6,8	
				1		1	1	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	2,6,7,8
					1		1	1	Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие.	2,6,7,8
						1	1	1	Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.	2,6,7,8
							Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь	1,2,6,8		

							представление о технике Самбо	
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------	--

							Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.	
1.3 Физическая культура человека – 8 ч.		1	1	2	2	2		
Здоровье и здоровый образ жизни.	Человек-части тела, мышцы, кости и суставы.	1				1	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.	5,6,8
Коррекция осанки и телосложения.	Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.		1			1		5,6,8
Контроль и наблюдение за состоянием здоровья,	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.			1			Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.	5,6,8
Физическим развитием и физической подготовленностью.	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения			1	1	1	Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	5,6,8
Требования безопасности и первая помощь при травмах вовремя занятий физической культурой и спортом.	Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.							3,5,6,8
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.		2	2	2	2	2		
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч		1	1	1	1	1		
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке	1					Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного	5,6,7 5,6,7

<p>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</p>	<p>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.</p>			1	1	1	<p>отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.</p>	<p>3,5,6,7 3,5,6,7 3,5,6,7</p>
<p>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -5ч.</p>		1	1	1	1	1		
<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники</p>	<p>Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их</p>	1	1	1			<p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание</p>	<p>2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6</p>

<p>осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>				1	1	<p>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 результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.</p>	<p>2,3,5,6 2,3,5,6</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование – 440 ч</p>		88	88	88	88	88		
<p>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 ч.</p>		2	2	2	2	2		
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,</p>	<p>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».</p>	1	1	1	1	1	<p>Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение</p>	<p>2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6</p>

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).	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1		1	1	1	здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	2,3,5,6
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 415 часов		83	83	83	83	83		
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 – 40ч		8	8	8	8	8		
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.	1		1			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	3,4,6,8
	Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.		1					3,4,6,8
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.				1			3,4,6,8
	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.					1		3,4,6,8

<p>Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики),</p>	<p><u>Акробатические упражнения.</u> - 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>	1					<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	4,6
	<p>- из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекатом назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.;</p>		1				<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	4,6
	<p>- перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекатом назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.;</p>			1			<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	4,6
	<p>- из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь 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>	1		1		1	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	4,6
	<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. <u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u> - висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;</p>	1			1	1	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	4,6

	-висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади; - -висы простые; вис, на согнутых							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>руках, согнув ноги; -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом 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. <u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - 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. <u>Гимнастическая перекладина:</u> 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой,</p>	1	1	1	1	1	<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине,</p>	<p>4,6</p> <p>4,6</p>
--	--	---	---	---	---	---	--	-----------------------

Модуль 2. Легкая атлетика – 90ч		16	16	16	16	16		
Беговые упражнения - 30ч.		6	6	6	6	6		
	Старт из различных исходных положений. Финиширование.	1					Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	5,6
	Низкие старты от 10 до 20м.		1	1	1	1		5,6
	Высокие старты от 15 до 30 м						Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.	5,6
	Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.	1	1	1	1	1		5,6
	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		1	1	1	1		5,6
Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально- беговые упражнения и задания.	1	1	1	1	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	5,6	
Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное	1						5,6	

	взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м	1	1	1	1	1		5,6
Прыжковые упражнения- 25ч.		5	5	5	5	5		
	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.	1					Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют 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 со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
	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.		1	1	1	1		5,6
	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: - с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.							5,6
	Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).	1						5,6
			1	1	1	1		

ВФСК «ГТО»	- 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:	1	1	1	1	1		5,6
	- с места; с короткого разбега;	1	1	1	1	1		
	- с 7—9 шагов разбега; - с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	1	1	1	1	1		5,6
	Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.							5,6
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.							
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 (1x1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	1	1	1	1	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком	2	2	2	1	1	Демонстрируют вариативное выполнение	5,6

ВФСК «ГТО»	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. Метание мяча(150г) с разбега на результат.	1	1	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	
		1	1	1	1	1		5,6	
Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 80 ч		16	16	16	16	16			
Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 40ч.		8	8	8	8	8			
Баскетбол.	Стойки игрока.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6	
	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.	1		1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6 5,6	
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.		1			1	1	Знают и демонстрируют основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы	5,6
	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.	1		1		1	1		5,6

	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.	1	1	1	1	1	передвижения и основы технических приёмов. 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. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6 5,6 5,6 5,6 5,6
Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -40ч.		8	8	8	8	8		
Волейбол	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	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные	5,6 5,6 5,6

	<p>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.</p>	1	1	1	1	1	стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6
Модуль 4. Самбо – 165ч		33	33	33	33	33		
Специально-подготовительные упражнения Самбо	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.	1	1	1	1	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	5,6,8 ,6
Приёмы самостраховки	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),	1	1	1	1	1	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники	5,6 5,6

	- перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1	1	1	1	1	самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по	5,6
	- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	1	1	1	1	закреплению самостраховки с учётом требований её безопасности.	5,6
	- на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	1	1	1	1	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать	5,6
	- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	1	1	1	1	функционально-эмоциональное со- стояние	5,6
	- вперёд на руки из стойки на руках.	1	1	1	1	1	организма на занятиях	5,6
	- вперёд на руки прыжком.	1	1	1	1	1	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь	5,6
Специально-подготовительные упражнения	Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.	1	1	1	1	1	качественно выполнять	5,6
- для бросков,	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	1	1	1	1	упражнения с учетом поставленных задач на занятии	5,6
- для зацепов,	Ходьба на внутреннем крае стопы.	1	1	1	1	1	Выполнять самооценку	5,6
	«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	1	1	1	1	выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	5,6
- для подхватов,	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	1	1	1	1	Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-	5,6
	Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1	1	1	1	1	подготовительных	5,6
- для бросков через голову	Имитация подхвата с манекеном. Кувырок назад из положения стоя	1	1	1	1	1	упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися	5,6

- для бросков через спину (через бедро)	на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	1	1	1	1	в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях	5,6
	С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).	1					Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	
	Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка		1	1	1	1	Знать и уметь выполнять варианты заданий подножки.	5,6
	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу.						Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	
	У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1					Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	
	Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком).	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять зацеп голенью.	
	Переноска партнера на бедре (спине)						Знать и уметь выполнять захват под две ноги.	5,6
	Подбив тазом, спиной, боком.						Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	5,6
	Броски.						Знать и уметь выполнять приемы Самбо в положении лежа, удержания, переворачивания, болевые приемы на руки и на ноги.	
	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.						Уметь применять изученные приемы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных	5,6
Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	1	1	1	1			
Задняя подножка.	1							
Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.		1	1	1	1			
Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1							
Бросок задняя подножка с захватом		1	1	1	1			

Приемы Самбо в положении лежа	ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	1	1	1	1	групп приемов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретенные технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	5,6		
	Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				1				
	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1	1	1	1	1			5,6	
	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1							1	5,6
	Зацеп голенью изнутри.								1	
	Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1	1	1	1					5,6
Тактическая	Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.					1				
	Бросок через спину. Бросок через бедро.							5,6		
	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.	3	3	3	3		3			

<p>подготовка. Игры-задания</p> <p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в присяде», «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», «армреслинг», «цыганская борьба», «скакалки-полсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку». Тренировочные схватки по заданию</p>	1	1	1	1	1		5,6
Модуль 5. Кроссовая подготовка – 30 ч		10	10	10	10	10		
<p>Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость</p>	<p>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 слабопересеченной местности.</p>	1	1	1	1	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.	5,6
		1	1	1	1	1	Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	5,6
		1	1	1	1	1	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче	5,6
		1	1	1	1	1	норм комплекса ВФСК	5,6

ВФСК «ГТО»	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	1	1	1			«ГТО» в соответствующей возрастной категории.	5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1200м.				1	1		5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1500м	1	1	1	1	1	5,6	
	Эстафеты	1	1	1	1	1	5,6	
	Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1	1	1	1	1	5,6	
Круговая тренировка	1	1	1	1	1		5,6	
	Шестиминутный бег на результат.	1	1	1				5,6
	Бег 1000м на результат.				1	1		5,6
	Бег 2000м на результат.							
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -15ч		3	3	3	3	3		
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;	Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами испособами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.).	1		1			Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного	4,5,6,7
	Многоскоки: -с места и разбега (на результат),	1	1		1	1		4,5,6,7

<p>передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p>	<p>- на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед и назад. 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.</p>	1	1	1	1	1	<p>значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	4,5,6,7
			1	1	1	1		4,5,6,7 4,5,6,7
			1	1	1	1		4,5,6,7
<p>Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 30 часов</p>		6	6	6	6	6		

По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой		6	6	6	6	6		
Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 30час.								
	Перемещения в стойке из различных положений.	1	1					5,6
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.							
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	1	1	1	1	1	5,6
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	1	1	1	1	1	5,6
	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.	1	1	1	1	1	1	5,6
	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	1					5,6
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			1	1	1		5,6
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.					1	1	5,6
	Игра по упрощённым правилам.			1	1	1		
	Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3.					1	1	5,6

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания

МО учителей физической культуры и ОБЖ

26 августа 2021 год

Руководитель МО

_____ И.П.Губенко

СОГЛАСОВАНО

27 августа 2021 год

Заместитель директора по УВР

И.Н.Стрельникова

