

Белоглинский район_с. Белая Глина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12 имени первого Героя Советского Союза А.В.Ляпидевского Белоглинского района»

УТВЕРЖДЕНО



решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол № 1
Председатель Нечепуренко Л.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование 5-9 классы

Количество часов: всего 510 часа

Учитель: Трунов Василий Николаевич

Программа разработана в соответствии и на основе: ФГОС ООО, Рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций). Одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 7 июля 2021 г. № 3) Авторы-составители: Головки Елена Николаевна, Карл Любовь Ивановна. Краснодарский край 2021г. С учетом УМК М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2019 г.

Модуль «Самбо».

1. Пояснительная записка модуля «Самбо».

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

2. Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

1.3. Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты, а также умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники и тактики самбо, элементам самозащиты, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо; популяризация самбо, как вида спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

1.4. Место и роль модуля «Самбо».

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), участию в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

По итогам прохождения модуля возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера, самозащиты и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

1.5. Модуль «Самбо» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по самбо с выбором различных техник самбо, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём рекомендуемый объём в 10 и 11 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта(рекомендуемый объём в 10–11 классах – 68 часов).

1.6. Содержание модуля «Самбо».

1) Знания о самбо.

Современный этап развития самбо в России за рубежом.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн. Героизация подвигов самбистов.

Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта.

Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей.

Правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей.

Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль).

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика.

Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста:

общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика);

специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.

Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах).

Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самоотраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперёд на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, 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);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа:

от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды;

от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;

от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;

от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку;

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты

1.7. Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

7.1. При изучении модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития самбо в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

основы саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы вида спорта самбо, через личности, достигшие социального и профессионально успеха, через достижения великих спортсменов на мировых аренах спорта, через героизм, храбрость и подвиги самбистов, проявленные в период боевых действий;

основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре и спорту, а именно самбо как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

толерантное сознание и поведение, способность коммуницировать, достигать взаимопонимания с собеседником, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, бытовой и соревновательной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, бытовой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практики, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами самбо;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами самбо как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

7.2. При изучении модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, бытовую и соревновательную деятельность по самбо;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, бытовой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, бытовой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практики с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

7.3. При изучении модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знание истории и современного развития самбо, его наследие, традиции традиций, движение в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных и зарубежных самбистов, тренеров, научных деятелей и функционеров, принесших славу российскому и мировому самбо;

характеристика роли и основных функций главных организаций и федераций (международных, российских, региональных), осуществляющих управление самбо;

умение анализировать результаты соревнований по самбо, входящих в официальный календарь соревнований (международный, всероссийский, региональный);

понимание роли занятий самбо как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств, характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств, а также его прикладное значение;

использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по самбо, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений, самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях самбо в учебной и соревновательной деятельности;

знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста;

составление, подбор и выполнение специальных упражнений по самбо с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности;

использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности;

знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений;

классификация техники и тактики самбо, владение и применение технических и тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнований;

выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста;

демонстрация технических действий по самбо и самозащите;

осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики;

определение признаков положительного влияния занятий самбо на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

соблюдение требований безопасности при организации занятий самбо, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и самбо в частности;

использование занятий самбо для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами;

ведение дневника самбиста по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

способность проводить самостоятельные занятия по самбо по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

1. Содержание учебного предмета

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

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

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

Раздел 1. Физическая культура как область знаний – 30 часов

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

Олимпийское движение в России.

Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России.

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

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

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

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

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

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

1.3 Физическая культура человека – 8 ч.

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

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

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

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

2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -5ч.

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

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

Раздел 3. Физическое совершенствование – 430 ч.

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 ч.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических

качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

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

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 405 часов

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

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

Темы:

Организующие команды и приемы.

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

Акробатические упражнения.

- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.;
- из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперед лечь и «мост» - лечь, перекатом назад с опорой кувырок головой – перекатом вперед в упор присев и о.с.;
- 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 вперёдв упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;

- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёдупор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии

Упражнения на низкой ивысокойперекладине:

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

-висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжасзади;

-висы простые; вис, на согнутыхруках, согнув ноги;

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

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

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

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

из стойки спиной к перекладине вис стоя

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

Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя –подъем переворотом махом одной, толчком другой,подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом пере махом левой или правой назад, из вися на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом;

юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Опорные прыжки:

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по гимнастической лестнице в два и три приема.

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

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

Модуль 2. Легкая атлетика – 90 ч:

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

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

Темы:

Беговые упражнения – 30 ч.

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

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

Гладкий бег (бег по дорожке стадиона):

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

Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально- беговые упражнения задания. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.

Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).

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

Прыжковые упражнения- 25 ч.

Прыжки в высоту:

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

Прыжки в высоту:

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

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:

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

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

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

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

Упражнения в метании малого мяча – 25 ч.

Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

Темы:

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

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

Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

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

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

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

Передача мяча:

-у сетки и в прыжке через сетку;

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

Приём мяча:

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

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

Игра по упрощенным правилам волейбола.

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

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

Модуль 4. Самбо – 165 ч

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Темы:

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

Самостраховка:

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

- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.
- на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.
- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.
- вперед на руки из стойки на руках.
- вперед на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.

Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Махи ногой назад с наклоном, то же кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

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

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг

плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположении соперников.

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

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

Модуль 5. Кроссовая подготовка – 30 ч

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

Темы: Основы знаний: Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Бег «фартлек». Смешанное передвижение. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Кросс по слабopersечённой местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 1200 м. Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.

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

Контрольные нормативы. ВФСК «ГТО». Шестиминутный бег на результат. Бег 1000 м на результат. Бег 2000 м на результат.

3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -15 ч.

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

препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования. Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств. Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя. Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание безодновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно - корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Темы: Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, подтягивание различными хватами и способами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Многоскоки: -с места и разбега (на результат), на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Лазание по гимнастической лестнице (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.

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

Региональный компонент

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

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

Темы: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.

По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой

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

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

Темы: Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку.

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

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

3.3.	Прикладно - ориентированная деятельность	15	3	3	3	3	3
	Итого разделы 1 - 3	470	94	94	94	94	94
Раздел 4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	40	8	8	8	8	8
4.1.	Региональный компонент						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами гандбола	20	4	4	4	4	4
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами футбола	20	4	4	4	4	4
	Всего	510	102	102	102	102	102

ПОУРОЧНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ ДВ

№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																								x		x
Раздел 2. Способы физической деятельности																	x	x								
Раздел 3. Физическое совершенство	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
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики		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			x	
Модуль 5. Кроссовая подготовка																										
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность															x								x			
Региональный компонент Модуль 3 Спортивные игры с элементами гандбола																										
Повыбору учителя, школы Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола																				x	x					x

	бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной		1				Отечественной войны. Идентифицировать	
--	---	--	---	--	--	--	--	--

	местности. Организация привала. Разновидности организации пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода			1	1	1	наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязки жгутов, переноске пострадавших.	гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания
1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 10ч		2	2	2	2	2		
Физическое	Физическая культура как	1					Знать о физической культуре	

<p>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.</p>	<p>жное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Понятие о технике Самбо Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности и профилактики травматизма занятия по изучению Самбо <i>Всероссийский физкультурно-</i></p>	1	1	1	1	1	<p>туре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями и Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и</p>	<p>гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания</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 проф илактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.</p>	<p>гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания</p>
<p>1.3 Физическая культура человека – 8ч.</p>		<p>1</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>2</p>		

<p>Здоровьеиздоровыйобразжизни. Коррекция осанкиителосложения. Контрольинаблюдениезасостояниемздоровья, Физическимразвитиемифизическойподготовленностью. Требованиябезопасности иперваяпомощьпри травмах вовремязанятийфизическойкультурой испортом.</p>	<p>Человек-части тела, мышцы,костиисуставы. Основные положения телачеловека в пространстве и видыпередвижений. Влияниефизическойнагрузкина частотусердечных сокращений.Основные средстваформированияи профилактикинарушений осанкиикоррекциятелосложения Оказание первой помощи при травмах иушибах во времязанятийфизическойкультуройиспортом.</p>	1	1	1	1	1	<p>Знатьпростейшеестроение человека,положение его тела впространстве и видыпередвижений. Знать и в случае необходимости применятьправила первой помощипри травмах и ушибах назанятиях физическойкультуройив повседневнойжизни. Регулярно контролируютдлинуимассусвоеготела, определяюттемпысвоегороста</p>	<p>гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания</p>
--	---	---	---	---	---	---	--	--

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

показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физическ ой культуры								
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой-5ч.	1	1	1	1	1			

<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (способы простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня владения знаниями, умениями и навыками; их применение на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	1	1	1	1	<p>1</p> <p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью настольных 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.</p> <p>Уметь анализировать</p>	<p>гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания</p>
--	--	---	---	---	---	--	--

<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной</p>	<p>Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.</p> <p>Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.</p> <p>Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформировать устойчивые позиции наведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.</p>	<p>гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания</p>
--	---	----------	----------	----------	----------	----------	---	--

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

<p>упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комби- нации на спортив- ных снарядах (опорные прыжки,</p>	<p>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и.о.с.; - из упора присев два кувырка</p>	<p>1</p>	<p>1</p>				<p>универсальные умения, свя- занные с выполнением организо- ванных упражнений. Осваивать упражнения, предназна- ченные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для</p>	
--	--	----------	----------	--	--	--	---	--

<p>упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разном уровне брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p style="text-align: center;">ВФСК «ГТО»</p>	<p>вперёд в группировке в упор присев – пережат назад стойка на лопатках (держать) – пережатом вперёд лезья «мост» – лезья, пережат назад опорой руками за головой – пережатом вперёд в упор присев и о.с.; из упора присев кувырок назад и пережатом назад стойка на лопатках – пережатом вперёд лезья 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.; - мост в положении лёжа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – пережатом назад стойка на лопатках согнув ноги – пережатом вперёд в упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</p> <p>Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии <u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u></p> <p>- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;</p>	1	1	1	1	1	<p>развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения излюбленного вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации и самостоятельных тренировок.</p>	<p>гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания</p>
--	--	---	---	---	---	---	--	--

	<p>-висы лёжа: лёжа, лёжасогнувшись,лёжасз ади; -висыпростые;вис,насогнутых</p>							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

	<p>руках, согнув ноги; -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис за весом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах; -вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис</p>					<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражне ний. Уметь технически правильно вы полнять передвижения по гимнастической стенк е, упражнения на низкой и высокой перекладине, л азание по канату. Эстетически вырази тельно выполнять упраж нения на гимнастическом бревне.</p>	<p>гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно- нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания</p>
--	---	--	--	--	--	---	--

	<p>стоя – вис стоя на согнутых руках. <u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание виса на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание виса упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – вис согнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать. <u>Гимнастическая перекладина: 5</u> – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчок другой,</p>	1	1	1	1	1		
		1	1	1	1	1		

	<p>подъем переворотом толчком двумя, из упора ногой врозь пр авой или левой поворот кругом перем ахом левой или правой назад, из виса на одной ноге, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p> <p><u>Гимнастическое бревно:</u></p> <p>- девушки: ходьба различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги и с махами ноги поворотами наносках; подскоки в полуприседе; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись) толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). <u>Упражнения на гимнастических брусьях</u></p> <p>М-подъем переворотом в</p>	1	1	1	1	1		<p>гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания</p>
		1	1	1	1	1		

	упортолчком двумя,передвижения ввесе,махомназадсоскок.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь Лазанье по канату в два и три приёма, гимнастической лестнице. Прыжки соскакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	1	1	1	1	1		гражданское воспитание, патриотическое воспитание
Модуль 2. Легкая атлетика – 90ч		16	16	16	16	16		
Основы знаний по легкой атлетике	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе занятий					Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	гражданское воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания
Беговые упражнения - 30ч.		6	6	6	6	6		
	Старт из различных	1					Демонстрируют вариатив	

	исходныхположений. Финиширование.Низкие старты от 10 до 20м.Высокиестартыот15до30 м		0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	05 0,5	ное выполнениебеговыхупра жнений. Применяютбеговые	
--	---	--	------------	------------	------------	-----------	---	--

ВФСК «ГТО»	.Бег ускорением: - от30до50м; - от70до80м; -от60до100м.	1	1	1	1	1	упражнения для развитиясоответствующи хфизических качеств,выбираютиндивидуальный режимфизическойнагрузки,контролируетеё частоту сердечныхсокращений. Взаимодействуют сосверстниками в процессесовместногоосвоениябеговыхупражнений,соблюдаютправилабезопасности. Знать и владеть техникойбега сускорением,сизменением направления,поразметкам, по кругу, восьмёрке, дуге ивиражу. Включатьспециальныебеговыеипрыжковыеупражнения в различныеформызанятийпоразвитиюкоординационныхспособностей. Демонстрироватьтехнику бега свыполнениемразличныхзаданий.	гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания
	Гладкийбег(бегподорожекстадиона): -с изменением направлениядвижения,коротким, средним идлиннымшагом; - вчередованииисходьбой,спреодолениемпрепятствий(мячи,палкиит.п.),поразмеченнымбеговымдорожкам; - сизменениемдлиныичастотышагов; - поразметками свыполнениемзаданий; - изразличныхи.п.смаксимальнойскоростью; - сизменениемскорости; - бегускорением; - бегпокругу, дуге, восьмёрке ивиражу	1	1	1	1	1		
	Челночныйбегибеговыеэстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально-беговые упражненияизадания.	1	1	1	1	1		
	Эстафетный бег. Передачаэстафетнойпалочки. Эстафетноевзаимодействие(парах, тройках, четвёрках).	1	1	1	1	1		
		1	1	1	1	1		

	Бег на резултат 60м.Бегнарезултат100 м.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прыжковые упражнения- 25ч.	5	5	5	5	5		
Прыжки в высоту:	1					Описывают	

	<p>- смета и небольшое разбега;</p> <p>- доставанием подвешенных предметов;</p> <p>- через длинную вращающуюся и короткую скакалку;</p> <p>- смета и разбег с определённой зоной отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; с высоты прямого разбега</p> <p>- многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.</p> <p>Прыжки в высоту:</p> <p>- прямого, бокового и разбега подуге;</p> <p>- с 3—5 шагов разбега. Разбег под бортолчковой ноги.</p> <p>- с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:</p> <p>- смета; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:</p> <p>- смета; с</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>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</p>	<p>гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания</p>
--	---	-----	-----	-----	-----	-----	---	--

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1м) с расстояния добм.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком</p>	1	1	1	1	1	<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 (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 заданное расстояние.</p> <p>Метание мяча (150 г) с разбега на результат.</p>	1	1	1	2	2	<p>метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 80 ч		16	16	16	16	16		
Основы знаний по играм в видах спорта	<p>Правила техники безопасности во время занятий играми в видах спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология игр в видах спорта.</p> <p>Правила спортивных игр. Совершенствование психо-моторных способностей и навыков игры</p>	в процессе уроков					<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях играми в видах спорта на улице в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.</p>	
Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 40 ч.		8	8	8	8	8		

Баскетбол.	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами бок, лицом спиной вперёд.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	
-------------------	---	---	--	--	--	--	---	--

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

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

Волейбол	Перемещения приставными шагами боком, лицом спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов встоек.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные 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	гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания
	Передача мяча: - у сетки в прыжке через сетку;	1	1	1	1	1		
	- сверху, стоя спиной к цели;							
	- сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд;							
	- над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.							
	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку;	1	1	1	1	1		
	- отражённого сеткой.							
	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	1	1	1	1		
Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	1	1	1	1			
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)		1	1	1	1			

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

подготовительные упражнения Самбо	ноборствами. Захваты. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора	2	2	2	2	2	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	гражданское воспитание, патриотическое воспитание;
Приёмы самообороны	присев, из полуприседа, из основной стойки. Самообороны: -на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шестидр),	1	1	1	1	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.	духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание,
	- в упоре на предплечьях, манекен, шестидр),	1	1	1	1	1	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самообороны.	ценности
	- перекатом через партнера, находящегося в упоре на коленях и руках	1	1	1	1	1	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самообороны.	научного познания
	- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	1	1	1	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по	
	- на бок вырком в движении,	1	1	1	1	1		

	<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. Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.</p>	1	1	1	1	1	закреплению техник самообороны с учётом требований её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма в занятиях. Знать назначение общей и специальной физической	гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности
Специально-подготовительные упражнения:	<p>Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки</p>	1	1	1	1	1		научного познания
- для бросков	.	1	1	1	1	1		
- для зацепов.	<p>Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола и стула.</p> <p>Имитация зацепа без партнера (тоже с партнером).</p>	1	1	1	1	1		
- для подхватов.	<p>Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.</p> <p>Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата</p>	1	1	1	1	1		
- для бросков через		1	1	1	1	1		

	сманекеном(стулом).							
--	---------------------	--	--	--	--	--	--	--

голову.	Кувырок назад из положения стоянаодной ноге. В положении							
		1	1	1	1	1	подготовки и	

<p>-длябросковчерез спину (черезбедро).</p>	<p>лежана спине – подниматьманекенной, то же перебрасыватьманекенчерезсебя. С партнером в положении лежа наспинеподнимать и опускать ногой(с захватомзаруки,шею). Кувырокназадсмячомвруках - выталкиватьмяччерезсебявмоменткувырка</p> <p>Поворот кругом со скрещиваниемног, тоже перешагивая через своюногу. У гимнастической стенки сзахватом рейки на уровне головы -поворот спинойк стене до касаниягодицами. Имитацияброскачерезспинуспалкой(подбиваятазом, ягодицами,боком).</p> <p>Переноска партнера на бедре(спине).Подбив тазом, спиной,боком.</p>	1	1	1	1	1	<p>уметькачественно выполнятьупражнения с учетомпоставленных задач назанятии</p> <p>Выполнятьсамооценкувыполнения специальныхупражнений, корректировать с учетомдопущенныхошибок.</p> <p>Выполнять большой объемсложнокоординационныхспециально-подготовительныхупражненийиспользованием различныхсредств.</p> <p>Уметьсопоставлятьтехнические движения сдвижениями,встречающимися вповседневнойжизни.</p> <p>Знатьтерминологиюизучаемых приёмовСамбо, сопоставлятьсизучаемымматериалом напрактических занятиях</p> <p>Знать и уметь выполнятьвыведениеизравновесия:</p>	<p>гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Броски. Выведение из равновесия:толчком,скручиванием. Бросок захватом руки иодноименной голени изнутри:выполнение на партнере,стоящемнаколене;партн</p>	1	1	1	1	1	<p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях</p> <p>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия:</p>	

еру, встающему

--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

	<p>м колене. Подхват под двеногизхватом руки и тугловица партнера.</p>						<p>ситуации, конструируе тъ комбинации из</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

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

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

Кросс попересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе	0,5						Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания
	Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
	Бег «фартлек».	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
	Смешанное передвижение.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
	Бег с ускорением, наперегонки; гандикап	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
	Кросс по слабопересечённой местности.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	0,5	0,5		1	0,5	0,5		
	Бег в чередовании с ходьбой 1200 м.					1	1		
	Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.								

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

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

<p>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 со снами акробатика, легкая атлетика, спортивные игры).</p>	<p>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>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>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>	<p>гражданское воспитание, патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания</p>
<p>Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 40 часов</p>	8	8	8	8	8			
<p>Региональный компонент Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 20 час.</p>	4	4	4	4	4			

основы знаний	Тема занятия по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	в процессе уроков	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения	
----------------------	---	--------------------------	---	--

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

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

Планируемые результаты по различным разделам программы предмета «Физическая культура» 5-9 класс

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>
<ul style="list-style-type: none"> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактика вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>

<ul style="list-style-type: none"> • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с помощью особенностей выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Разрабатывает содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; 	
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	

<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<p><i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями -мировой функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p>
<p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p>	<p><i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p>

<ul style="list-style-type: none">• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
<ul style="list-style-type: none">• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
<ul style="list-style-type: none">• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	

<ul style="list-style-type: none"> • 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	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); 	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
<p>Выполнять основные технические действия самбо</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания школьного
методического объединения
учителей ИЗО, музыки,
технологии, черчения,
физкультура, ОБЖ
от 30 августа 2023 года № 1
_____ Камышанова В.Н.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Нечепуренко Л.М.

31 августа 2023 года

