

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10
ИМЕНИ Б.А.ПЛЕТИНЯ СЕЛА НОВОЕ СЕЛО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 28 августа 2023 года, протокол № 1.
Председатель _____ М.Н. Макеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмете **«Физическая культура»**

Уровень образования (класс) **основное общее образование (7 – 9 класс)**

Количество часов **306**

Учитель **Овчаренко Сергей Владимирович**

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, Федеральной образовательной программой основного общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 16.11.2022г. № 993,

с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015г. № 1/15, в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020г.); примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования, Краснодар, 2021г.

с учётом Примерной программы воспитания, внесенной в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 02.06.2020 г. №2/20)

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости его укрепления и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций,

признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

выполнять приёмы самостраховки и страховки вида спорта «Самбо»

выполнять базовую технику вида спорта «Самбо».

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

помощи;

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

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

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

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

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

выполнять приёмы самостраховки и страховки вида спорта «Самбо»
выполнять базовую технику вида спорта «Самбо».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся модуля вид спорта

«Самбо»:

1. Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
2. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
3. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования
4. «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
5. Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения модуля вид спорта «Самбо» (самозащита):

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).
3. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (кол-во раз).
4. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на модуль «Легкоатлетический кросс» и углублённое освоение двигательных способностей модуля вида спорта «Самбо».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля вида спорта «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроение двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

В соответствии с климатогеографическими и региональными особенностями Краснодарского края для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой

местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, легкоатлетический кросс, спортивные игры).

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и само страховки, основ базовой техники вида спорта

«Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры- задания и подвижные игры.

В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют оптимальному режиму, прохождение отдельных модулей программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание предмета «Физическая культура» основаны на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации, в том числе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" (далее закон);
- ✓ Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- ✓ - Федерального государственного образовательного стандарта
- ✓ основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712 (далее ФГОС основного общего образования);
- ✓ - Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);
- ✓ Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));
- ✓ Планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования;
- ✓ Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования;
- ✓ Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- ✓ Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020- 2024г.г.»;
- ✓ В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Рабочая программа рассчитана на 306 часов на три года обучения, из них с VII по IX класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

На изучение модуля вида спорта «Самбо» раздела «Физическое совершенствование» предусмотрено выделение 34 часов от общего объема времени в рамках третьего урока в неделю в каждой параллели среднего звена.

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России.

Физическая культура в современном обществе.

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

Организация и проведение пеших туристических походов

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.

Организация и проведение многодневного туристического похода

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Понятие о технике вида спорта «Самбо»

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению вида спорта «Самбо»

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.

Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (спомощью простейших функциональных проб).

Участие в подготовке сдачи норм комплекса ВФСК «ГТО».

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль 2 «Легкая атлетика»: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Модуль 3 «Спортивные игры»: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль 4 «Легкоатлетический кросс»

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

Модуль 5 вид спорта «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.*

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

В таблице 4 дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 7 – 9 классов.

Таблица 4.

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

№ раздела, подраздела, модуля	темы	общее кол-во часов	классы			
				7	8	9
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	18		6	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	6		2	2	2
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</i>	8		2	2	2
1.3.	Физическая культура человека	6		2	2	2
Раздел 2	Способы физкультурной деятельности	6		2	2	2
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3		1	1	1
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	3		1	1	1
Раздел 3	Физическое совершенствование	243		81	81	81
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готовк труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	237		79	79	79
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	30		10	10	10
Модуль 2	Легкая атлетика	48		16	16	16
Модуль 3	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	48		16	16	16

Модуль 4	Легкоатлетический кросс	18			6	6	6
Модуль 5	Вид спорта «Самбо»	93			31	31	31
3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность	9			3	3	3
	Итого разделы 1 – 3	276			92	92	92
Раздел 4	<i>Национальные, региональные и этнокультурные особенности</i>	30			10	10	10
4.1.	Региональный компонент						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами гандбола	15			5	5	5
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами футбола	15			5	5	5
	Всего	306			102	102	102

Примечание: каждая общеобразовательная организация самостоятельно производит корректировку примерной программы в плане изменения числа разделов, тем, модулей, последовательности их изложения и перераспределения часов модулей раздела «физическое совершенствование», так и в модулях регионального компонента и определяемого самой школой.

Данные изменения вызваны возможностями материально-технической базы учебного учреждения и ведущей направленностью углубленного изучения определенного вида спорта.

При этом модуль «Вид спорта «Самбо» изучается в объёме 34 часов в течение всего учебного периода в рамках третьего часа. Из них 2 часа в разделе «Знания о физической культуре» и 32 час в разделе «Физическое совершенствование».

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

В таблице 5 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

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

1 - Патриотическое воспитание 2 -

Гражданское воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание 4 -

Эстетическое воспитание

5 - Ценности научного познания

6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

7 - Экологическое воспитание

8 - Трудовое воспитания

Общее количество часов за пять лет обучения (6-9 классы) из расчета 3 часа в неделю - 408 ч.

Таблица 5.

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

Раздел, подраздел, модуль	Темы	Количество часов					Основные виды деятельности обучающихся	Основные направле- ния воспита- тельной деятель- ности
				7кл	8кл	9кл		
Раздел 1. Физическая культура как область знания – 24 часов				6	6	6		1,2,3,6,8
1.1. История и современное развитие физической культуры – 6 часов	Олимпийское движение в России.						<p>Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.</p> <p>Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.</p>	
	Физическая культура в современном обществе.							
	Зарождение борьбы Самбо в России.							
	Самбо во время Великой Отечественной Войны.			1				
	Самбо и ее лучшие представители							
	Развитие Самбо в России.				1			
	Успехи российских самбистов на международной арене.					1		
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе							
	Организация и проведение пеших туристических походов							
	Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация			1				

	привала.								
	Организация и проведение многодневного туристического похода				1	1			Идентифицировать 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 повязок и жгутов, переноске пострадавших.
1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) – 6 часов				2	2	2			2,6,8
	Физическое развитие человека								
	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.								
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.			1					
	Техника движений и ее основные показатели.					1			
	Понятие о технике Самбо						1		
Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо			1	1	1			Знать о физическом развитии и физической подготовке как о важном средстве укрепления здоровья человека и развития физических качеств. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма	

							на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо.	
1.3 Физическая культура человека – 6 часов	Здоровье и здоровый образ жизни.			2	2	2	Формировать культуру здорового образа жизни. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	3,5,6,8
	Коррекция осанки и телосложения.							
	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.			1		1		
	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.					1		
	Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом.			1				
	Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.					1 1		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 8 часов				2	2	2		
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 3 часов	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).			1	1	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного	3,5,6,7
	Подбор упражнений и составление индивидуальных							

	комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения.						отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.	
	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.			1			Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	
	Организация досуга средствами физической культуры				1		Измерение длины и массы тела.	
	Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».					1		
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -3ч.				1	1	1		
	Самонаблюдение и самоконтроль.						Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	2,3,5,6
	Оценка эффективности занятий.							
	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.			1				
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).				1		Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после	
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>					1	Занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план	

							физического самовоспитания. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.		
Раздел 3. Физическое совершенствование – 243 часа					81	81	81		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 часов					2	2	2	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	2,3,5,6
	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.			1					
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).					1	1		
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК			1	1	1			

	«ГТО».							
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 316часов					79	79	79	
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 – 30часов					10	10	10	
Организирующие команды и приемы.	<p>Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.</p> <p>Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, по восемь в движении.</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>			1	1	1	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>	4,6
Акробатические упражнения и комбинации.	<p><u>Акробатические упражнения.</u></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</p>						<p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p>	

	<p>кувырок в сторону в упор присев и о.с.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев пережат назад стойка на лопатках (держать) пережатом вперёд лечь и «мост» лечь, пережат назад с 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 лечь и «мост» опуститься в положение лёжа на спине сесть, руки в стороны опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.; - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – пережатом назад стойка на лопатках согнув ноги – пережатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.; - из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед, равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. 			1	1	1	<p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p>	
--	--	--	--	---	---	---	--	--

<p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах - опорные прыжки</p>	<p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину, высота 80-100см) Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 80-100см) Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см);прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см)</p>			1	1	1	<p>Описывать технику опорных прыжков. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности</p>	4,6
<p>- упражнения на перекладине (мальчики),</p>	<p>- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади; -висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги; -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис за весом 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.</p>			1	1	1	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p>	
<p>- упражнения на</p>	<p>-ходьба с различной амплитудой</p>						<p>Раскрывают значение</p>	

гимнастическом бревне (девочки),	<p>движений, поворотами в правую и левую стороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижения приставными шагами (левым и правым боком); - танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; - 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). 			1	1	1	<p>гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p>	
- упражнения и комбинации на гимнастических брусьях,	<p>М-висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p> <p>Д-смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p> <p>М-махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом</p> <p>Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь</p> <p>М-подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок.</p> <p>Д-махом одной и толчком другой</p>			1			<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p>	

	<p>подъем и переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>М-из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне</p> <p>Д-из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; сед боком на нижней жерди. Соскок</p> <p>М-подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь</p> <p>Д-вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю ;переход в упор на нижнюю жердь</p>				1				
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	<p>-стилизированные общеразвивающие упражнения;</p> <p>- танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки);</p> <p>-упражнения ритмической и аэробной гимнастики</p>			1	1	1	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.		
Упражнения для	Лазанье по гимнастической			1	1	1	Используют упражнения для		

развития скоростно-силовых, силовых способностей и силовой выносливости	лестнице; канату в два и три приема						развития скоростно-силовых, силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	
	Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	1		1	1	1		
Модуль 2. Легкая атлетика – 48часов				16	16	16		
Беговые упражнения - 24часов				6	6	6	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и	5,6
	Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м .Бег 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			0,5 0,5 1 1	0,5 0,5 1 1	05 0,5 1 1		

ВФСК «ГТО»	<p>максимальной скоростью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу <p>Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально-беговые упражнения и задания. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).</p> <p>Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.</p>			1	1	1	<p>виражу.</p> <p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p>	
				5	5	5		
Прыжковые упражнения- 15часов	<p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места и с небольшого разбега; - с доставанием подвешенных предметов; - через длинную вращающуюся и короткую скакалку; - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30x60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега - многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. <p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбортлочковой ноги. 		1	1	1	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её частоту сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со</p>	5,6

	<p>- с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</p> <p>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.</p>			0,5	0,5	0,5	<p>сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
				1		1		
						1		
				1		1		

	Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.			0,5	0,5	0,5		
				1	1	1		
				5	5	5		
Упражнения в метании малого мяча – 15 часов	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние.			1	1	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
ВФСК «ГТО»	Метание мяча(150г) с разбега на результат.			2	1	1		
				1	2	2		
				1	1	1		
Модуль 3 «Спортивные игры с элементами баскетбола» - 24 часов				8	8	8		
Технико-тактические действия и приемы	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной						Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	3,4,5,6,8

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

	3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.				1	1	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	
Модуль 3 «Спортивные игры с элементами волейбола» - 24 часов				8	8	8		
Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	<p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. <p>Приём мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперед, через сетку; - отражённого сеткой. <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)</p>			1	1	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении</p>	5,6

	Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.			1	1	1	технических приёмов и тактических действий;		
Модуль 4. Легкоатлетический кросс – 18 ч				6	6	6			
Кросс по пересеченной местности.	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Бег «фартлек». Смешанное передвижение.			0,5	0,5	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.	4,5,6	
Полосы препятствий	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.			0,5	0,5	0,5			
	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.			0,5	0,5	0,5			
	Кросс по слабопересечённой местности.			0,5	0,5	0,5			
Подвижные игры на выносливость и скорость	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.			0,5	0,5	0,5			
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.			1	0,5	1			
	Бег в чередовании с ходьбой 1200м.								
	Бег в чередовании с ходьбой 1500м.				0,5				
	«Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».			0,5					
	Шестиминутный бег на								

ВФСК «ГТО»	результат. Бег 1000м на результат. Бег 2000м на результат.			0,5 1	1	0,5 1	
Модуль 5. Вид спорта «Самбо» – 93ч				31	31	31	
<i>Упражнения для проведения в естественных условиях на открытых спортивных площадках, не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом): оздоровительной направленности, подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо» - 45 часов</i>				9	9	9	5,6,8
Общеразвивающие упражнения	Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища(спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.			1	1	1	Знать и выполнять упражнения оздоровительной направленности на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов Знать и применять правила гигиены на занятиях Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией Знать терминологию и
	Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.			1	1	1	
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО».			1	1	1	
Упражнения для зацепов	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево.			1	1	1	

	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).						<p>демонстрировать различные виды удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде.</p> <p>Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной соревновательной деятельности.</p> <p>Способность мыслить тактически.</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p>
Упражнения для удержаний.	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.			1	1	1	
Упражнения для выведения из равновесия.	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.			1	1	1	
Упражнения для подножек.	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.			1	1	1	
Упражнения для подсечки.	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).			1	1	1	
Подвижные игры	«Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавки», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на			1	1	1	

	бревне».						Уметь	
Приёмы самостраховки	<p>Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»</p> <p>Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др), <ul style="list-style-type: none"> - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках - на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. - на бок кувырок 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. <p>Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.</p>			1	1	1	<p>характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки</p> <p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник</p>	
Специально-	Выведение из равновесия, захватом			1	1	1		

подготовительные упражнения: - для бросков	ног, передняя и задняя подножки, подсечки.						самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной Физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложно координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с
- для подхватов.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).			1		1	
- для бросков через голову.	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка			1	1	1	
- для бросков через спину (через бедро	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.			1	1	1	
				1	1	1	

Техническая подготовка: броски	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.			1	1	1	изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: 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. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.
	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнере, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).			1	1	1	
	Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнере, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.			1	1	1	
	Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнере, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.			1	1	1	
	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнере, стоящему на колене; выполнение подсечки партнере, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнере в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги.			1	1	1	

	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.			1 1	1 1	1 1	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	
Приёмы в положении лёжа.	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.			1	1	1		
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -9 часов				3	3	3		
Упражнения на преодоление собственного веса:	-сгибание и разгибание рук в упоре в висе на низкой и высокой перекладине, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).			0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем	4,5,6,7
Многоскоки:	с места и разбега : - на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.			0,5	0,5	0,5		
Специальная	Эстафеты и игры с использованием			0,5	0,5	0,5		

физическая подготовка	элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений.						и регулированием физической нагрузки Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала	
	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.			0,5	0,5	0,5	Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	
Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 30 часов				10	10	10		
4.1. Региональный компонент				5	5	5		
Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 15 часов								
Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.			0,5	0,5	0,5	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			0,5	0,5	0,5		
	Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.			0,5	0,5	0,5		
	Остановка различными способами.			0,5	0,5	0,5		
	Освоение ловли и передачи мяча.			0,5	0,5	0,5		
	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.			0,5	0,5	0,5		
	Тактика игры. Нападение			1	1	1		
Быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.			1	1	1			
4.2. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой				5	5	5		
Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 15 часов								
Технико-тактические	Перемещения в стойке из						Моделировать технику	5,6

действия и приемы игры в футбол	различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.			0,5	0,5	0,5	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.			0,5	0,5	0,5	
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.			0,5	0,5	0,5	
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летающему мячу).			0,5	0,5	0,5	
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. попадания мячом в цель.			0,5	0,5	0,5	
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.			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.			1	1	1	
	Игра по упрощённым правилам.			1	1	1	
	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.						

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического объединения

«Технология. Спорт»

МБОУ СОШ №10 им. Б.А. Плетиня

26 августа 2023 года № 1

Руководитель МО

_____ С.В. Овчаренко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ В.Е. Мушникова

28 августа 2023 года

