

Муниципальное образование город Сочи

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 66
муниципального образования город Сочи**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МОБУ СОШ №66 г. Сочи

От 30 августа 2022 года протокол № 1

Председатель



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 510

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

с учетом ООП ООО, 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));

Рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» (для 5-9 классов образовательных организаций)(одобренной решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 7 июля 2021 г. № 3).

с учетом УМК Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/[М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я.Виленского. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019.- 239 с.: ил.

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/[В.И.Лях., М.Я.Виленский. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.: ил.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностные результаты

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

1. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций Краснодарского края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на

примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;

- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

- активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

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

4. Эстетического воспитания:

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и

общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- использование доступного объема специальной терминологии.

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

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

7.Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно

выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета

«Физическая культура», должны отражать:

1.Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное

исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

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

Работа с информацией:

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

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

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

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

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

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

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и

целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

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

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

Совместная деятельность (сотрудничество):

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

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

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

2. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

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

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;
- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность

контроля всего вокруг.

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического

развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Блок «Выпускник научится», включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

В таблице 1 представлены планируемые результаты по разделам программы предмета «Физическая культура».

Таблица 1.

Планируемые результаты по различным разделам программы предмета
«Физическая культура»

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о 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 профилактикой 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 с их помощью особенности 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"> • разрабатывать 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>
<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"> • <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	
выполнять основные технические действия вида спорта «Самбо»	<i>выполнять технические и тактические действия вида спорта «Самбо» в учебной схватке;</i>
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	• <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в повышении уровня физической подготовленности населения, укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже

аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при отталкивании.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

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

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

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

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

Контроль усвоения теоретической части.

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

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

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

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

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 «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

4. 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 лежа на низкой перекладине (кол-во раз).

4. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).

5. Упражнения техники Самозащиты (баллы).

6. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Для оценки уровня параметров физической подготовленности для обучающихся 5 – 9 классов Краснодарского края разработаны оценочные шкалы в соответствии с требованиями комплекса ВФСК «ГТО» (Аршинник С.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, Лысенко В.В., кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин, Амбарцумян Н.А., старший преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма).

В таблицах 2 и 3 представлены нормативы уровня физической подготовленности для юношей и девушек 5 – 9 классов.

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности юношей 5-9 классов

Класс	Оценка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности						
		Бег на 60 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Бег на 1500 м / 2000 м, мин:с*	Прыжок в длину, см	Наклон вперед, см	Подтягивание на перекладине, кол-во**	Поднимание туловища за 1 мин, кол-во
5	«5»	9,9	8,4	7:40	170	+7	5	40
	«4»	10,4	8,7	8:05	160	+5	4	36

	«3»	10,9	9,0	8:20	150	+3	3	32
6	«5»	10,2	8,3	7:35	175	+7	6	41
	«4»	10,4	8,5	8:05	160	+5	5	37
	«3»	10,9	8,7	8:20	155	+3	4	33
7	«5»	9,6	8,0	7:30	185	+7	7	43
	«4»	9,8	8,2	7:50	180	+6	6	39
	«3»	10,0	8,4	8:10	170	+4	5	35
8	«5»	9,4	7,8	7:30	200	+7	8	44
	«4»	9,6	8,0	7:40	190	+6	7	40
	«3»	9,8	8,2	8:00	180	+4	5	35
9	«5»	9,0	7,6	9:20	210	+7	9	45
	«4»	9,2	7,8	9:40	200	+6	8	42
	«3»	9,6	8,0	10:00	190	+4	6	40

*- 5-8 класс – бег на 1500 м; 9 класс – бег на 2000 м;

** - подтягивание на высокой перекладине из виса.

Таблица 3

Нормативы уровня физической подготовленности девушек 5-9 классов

Класс	Оценка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности						
		Бег на 60 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Бег на 1500 м / 2000 м, мин:с*	Прыжок в длину, см	Наклон вперед, см	Подтягивание на перекладине, кол-во**	Поднимание туловища за 1 мин, кол-во
5	«5»	10,5	8,9	8:20	155	+8	12	32
	«4»	10,9	9,1	8:29	150	+6	11	30
	«3»	11,3	9,4	8:55	145	+4	9	28
6	«5»	10,4	8,7	8:15	160	+8	12	33
	«4»	10,9	8,9	8:29	155	+6	11	30
	«3»	11,3	9,1	8:55	145	+4	10	28
7	«5»	10,2	8,6	8:00	165	+10	13	36
	«4»	10,4	8,8	8:25	160	+8	12	34
	«3»	10,6	9,0	8:50	155	+6	10	31
8	«5»	10,0	8,5	7:50	170	+11	15	37
	«4»	10,4	8,7	8:20	165	+9	12	34
	«3»	10,6	8,9	8:40	155	+7	10	31
9	«5»	10,0	8,4	10:40	175	+11	15	39
	«4»	10,4	8,6	11:40	165	+10	12	35

	«3»	10,6	8,8	12:10	160	+9	10	32
--	-----	------	-----	-------	-----	----	----	----

*- 5-8 класс – бег на 1500 м; 9 класс – бег на 2000 м;

** - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (90 см).

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией обучающихся ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки;

- упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса;

- упражнения, вытягивающие позвоночник;

- упражнения, вырабатывающие правильную осанку;
- упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);
- корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей;
- стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, гандбола, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводятся по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

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

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

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

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

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования²:

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

² Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

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 самостраховки, 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 здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно –спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения, из них с V 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 33 часов от общего

¹Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

объема времени в рамках третьего урока в неделю в каждой параллели среднего звена.

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

1.1. 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 России.

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

1.2. 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».

1.3. 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

2.1. 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».

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Участие в подготовке сдачи норм комплекса ВФСК «ГТО».

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1. 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».

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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.

3.3. 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 5 – 9 классов.

Таблица 4.

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

№ раздела, подраздела, модуля	темы	общее кол- во часов	классы				
			5	6	7	8	9
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	30	6	6	6	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	12	3	3	2	2	2
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</i>	10	2	2	2	2	2
1.3.	Физическая культура человека	8	1	1	2	2	2
Раздел 2	Способы физкультурной деятельности	10	2	2	2	2	2
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
Раздел 3	Физическое совершенствование	405	81	81	81	81	81
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 «Готовк труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	395	79	79	79	79	79
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	50	10	10	10	10	10
Модуль 2	Легкая атлетика	80	16	16	16	16	16
Модуль 3	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	80	16	16	16	16	16

Модуль 4	Легкоатлетический кросс	30	6	6	6	6	6
Модуль 5	Вид спорта «Самбо»	155	31	31	31	31	31
3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность	15	3	3	3	3	3
	Итого разделы 1 – 3	460	92	92	92	92	92
<i>Раздел 4</i>	<i>Национальные, региональные и этнокультурные особенности</i>	50	10	10	10	10	10
4.1.	Региональный компонент						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами гандбола	25	5	5	5	5	5
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами футбола	25	5	5	5	5	5
	Всего	510	102	102	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 объеме 33 часов в течение всего учебного периода в рамках третьего часа. Из них 2 часа в разделе «Знания о физической культуре» и 31 час в разделе «Физическое совершенствование».

3. 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 (5-9 классы) из расчета 3 часа в неделю - 510 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
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл		
Раздел 1. Физическая культура как область знания – 30 часов		6	6	6	6	6		1,2,3,6,8
1.1. История и современное развитие физической культуры – 12 часов	Олимпийское движение в России.	1					<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.		1					
	Зарождение борьбы Самбо в России.	1						
	Самбо во время Великой Отечественной Войны.			1				
	Самбо и ее лучшие представители		1					
	Развитие Самбо в России.				1			
	Успехи российских самбистов на международной арене России.					1		
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1						
	Организация и проведение пеших туристических походов		1					
	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) – 10 часов		2	2	2	2	2			2,6,8
	Физическое развитие человека	1							
	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		1						
	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	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 – 8 часов	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	1	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.		1					
	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 - 10 часов		2	2	2	2	2		
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 часов		1	1	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
	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1						
	Подбор упражнений и составление индивидуальных		1					

	комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, 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 -5ч.		1	1	1	1	1		
	Самонаблюдение и самоконтроль.	1					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.		1					
	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 занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план	
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>					1		

							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 – 405 часов		81	81	81	81	81		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 часов		2	2	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.	1						
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.		1	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	1	1		

	«ГТО».							
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 395 часов		79	79	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 – 50 часов		10	10	10	10	10		
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо,налево 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	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	4,6
Акробатические упражнения и комбинации.	<u>Акробатические упражнения.</u> - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги перекатом вперёдупор присев	1					Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности Описывают технику акробатических упражнений.	

	<p>кувырок в сторону в упор присев и о.с.;</p> <p>- из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев перекаат назад стойка на лопатках (держать) перекаатом вперёд лечь и «мост» лечь, перекаат назад с опорой руками за головой перекаатом вперёд в упор присев и о.с.;</p> <p>- из упора присев кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках перекаатом вперёд лечь и «мост» опуститься в положение лёжа на спине сесть, руки в стороны опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</p> <p>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекаатом вперёд в упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.;</p> <p>- из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед, равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.</p>		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	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, стоясогнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжасзади; -висы простые; вис, на согнутых руках,согнув ноги; -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной,вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи),вис на согнутых ногах; вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя –вис стоя на согнутых руках.</p>	1	1	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>	1					<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 иполушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок вглубину). 	1	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; поднятие 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 подъемпереворотом 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	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>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		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	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	1		
Модуль 2. Легкая атлетика – 80часов		16	16	16	16	16		
Беговые упражнения - 30часов		6	6	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	1	0,5	0,5	0,5	0,5		
	.Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.	1	0,5	0,5	0,5	0,5		
	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	1	1	1	1	1		

ВФСК «ГТО»	<p>максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10м.Специально-беговые упражнения задания. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.</p>	1	1	1	1	1	<p>виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p>	
		5	5	5	5	5		
Прыжковые упражнения- 25часов	<p>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 (30х60 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 подборттолчковой ноги.</p>	1					<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её частоту сердечных сокращений. 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.</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).</p> <p>- с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;</p> <p>- на определённое расстояние в длину, поотметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.</p> <p>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 1	0,5 1	0,5 1	0,5 1	0,5 1	<p>сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--	--

	Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	1	1	1	1		
		5	5	5	5	5		
Упражнения в метании малого мяча – 25 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.	1	1	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
	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.	2	2	2	1	1		
	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	2	2		
ВФСК «ГТО»	Метание мяча(150г) с разбега на результат.	1	1	1	1	1		
	Модуль 3 «Спортивные игры с элементами баскетбола» - 40 часов	8	8	8	8	8		
Технико-тактические действия и приемы	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	3,4,5,6,8

игры в баскетбол	вперёд. 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 Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	0,5	0,5	0,5			
	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.	0,5	0,5	0,5	1	1	
	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	
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	0,5	1	1	1	1	
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	1	1	1	1	
	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1	1	1	1	1	
	Тактика свободного нападения. Позиционное 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,	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» - 40 часов		8	8	8	8	8		
Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении	5,6
	Передача мяча: - у сетки и 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	1	1	1	1	1		
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 с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1	1	1	1	1	технических приёмов и тактических действий;	
Модуль 4. Легкоатлетический кросс – 30 ч		6	6	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	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.	4,5,6
	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	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		
Полосы препятствий	Кросс по слабопересечённой местности.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	0,5	0,5					
	Бег в чередовании с ходьбой 1200 м.			1		0,5	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	
	Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.					1		
					0,5			
Подвижные игры на выносливость и скорость	«Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1	1		1			
	Шестиминутный бег на	0,5 1	0,5 1			0,5		

ВФСК «ГТО»	результат. Бег 1000м на результат. Бег 2000м на результат.			0,5 1	1	0,5 1		
Модуль 5. Вид спорта «Самбо» – 155ч		31	31	31	31	31		
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		9	9	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	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	1	1		
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	1	1	1	1		
Упражнения для зацепов	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево.	1	1	1	1	1		

	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).							демонстрировать различные виды удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек.
Упражнения для удержаний.	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	1	1	1	1		Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.
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	1	1		Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь взаимодействовать в команде. Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной соревновательной деятельности.
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	1	1		Способность мыслить тактически. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.
Упражнения для подсечки.	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	1	1	1	1	1		Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
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	1	1		Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.

	бревне».							
Приёмы самостраховки	Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»	1	1	1	1	1	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки	
	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др), - 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. Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.	1	1		1	1		
Специально-	Выведение из равновесия, захватом	1	1	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 сложнокоординационных 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	1	1	1	
- для бросков через голову.	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.	1	1	1	1	1	
	В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	1	1	1	1	
	С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1	1	1	1	1	
- для бросков через спину (через бедро	Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1	1	1	1	1	
	У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1	1	1	1	1	
	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	1	1	1	1	

Техническая подготовка: броски	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	1	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	1	1	
	Задняя подножка.						
	Задняя подножка, выполняемая партнере, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	1	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	1	1	
	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнере, стоящему на колене; выполнение подсечки партнере, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнере в стойке.	1	1				
Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.				1	1		
Зацеп голенью изнутри.	1	1					
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	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	1	1		
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -15часов		3	3	3	3	3		
Упражнения на преодоление собственного веса:	-сгибание и разгибание рук в упоре в висе на низкой и высокой перекладине,	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
	- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	- перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
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	0,5	0,5		
Специальная	Эстафеты и игры с использованием	0,5	0,5	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 Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	
	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 50 часов		10	10	10	10	10		
4.1. Региональный компонент		5	5	5	5	5		
Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 25 часов								
Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Остановка различными способами.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Освоение ловли и передачи мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	1	1	1	1		
Мини-гандбол.	1	1	1	1	1			
4.2. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой		5	5	5	5	5		
Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 25 часов								
Технико-тактические	Перемещения в стойке из	0,5	0,5				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				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	0,5	0,5	
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, 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 ведущей и не ведущей ногой. попадания мячом в цель.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	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.			0,5	0,5	0,5	
	Игра по упрощённым правилам.	1	1	1	1	1	
	Игры игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	0,5	0,5	1	1	1	

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

учителей физической культуры и ОБЖ
от 26 августа 2022 года № 1
Руководитель МО

