

Краснодарский край Крыловский район станица Новопашковская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8
имени Героя Советского Союза Семена Григорьевича Хребто
станции Новопашковской муниципального образования Крыловский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
29 августа 2022 года протокол № 1
Председатель  Дурсунова Г. Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование (6-9 классы)

Количество часов 408

Разработчик программы: Седышев Николай Леонидович - учитель физкультуры

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учетом примерной программы по физической культуре с учетом УМК Головки Е.Н, Карл Л.И и рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо»

2022 год

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 6-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

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. 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; осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в 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. Патриотического воспитания:

Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в 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.

3. Духовно-нравственного воспитания:

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

4. Эстетического воспитания:

Формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. 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.

6. 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; 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. 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.

8. 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.

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.

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

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

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

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

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством

использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

— характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Куберте- на в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

— измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

— контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

— готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

— отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

— составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

— выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);

— выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

— выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

— выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в

разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7 класс

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 школьников, 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;

— выполнять лазание 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 способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;

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

— 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);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

— выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

— демонстрировать и использовать технические действия 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);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

— 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 учащихся общеобразовательной школы;

— 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 выполнения (юноши);

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

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

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

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

— совершенствовать технику передвижения лыжными ходами 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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе.

Развитие Самбо в России. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования. Техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели. Понятие о технике Самбо. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Модуль «Гимнастика с основами акробатики (12 часов) »: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика (15 часов) »: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Модуль «Спортивные игры (30 часов)»: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль «Самбо (34 час) »

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

Модуль «Кроссовая подготовка(11 часов) »

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Наименование раздела	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
				план	факт		
Лёгкая атлетика (8 часов)	1	Т.Б. Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м.	1			Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.	1,2,3, 5, 6
	2	Старт из различных исходных положений. Финиширование. Высокие старты от 15 до 30 м. Теория: Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1			Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.	1,2,3, 5, 6
	3	Т.Б. Страховка во время занятий единоборствами. Захваты. Самбо	1			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	5,6, 8
	4	Бег с ускорением: от 30 до 50 м; от 70 до 80 м; от 60 до 100 м.	1				5,6
	5	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б	1				5,6

	3x10м. Специально-беговые упражнения и задания. Теория: История лёгкой атлетики					
6	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад изседа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самбо	1				5,6
7	Эстафетный бег. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1				5,6
8	Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40см).	1				5,6
9	Самостраховка: на спину, перекатом, через партнера. Самбо Теория: Самбо во время Великой Отечественной Войны.	1				1, 2, 3
10	Прыжок в длину с места толчком двух ног на	1				5,6

		результат.Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.					
	11	<p>Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до бм.; на заданное расстояние; на дальностьотскока от стены; на дальность.</p> <p>Теория: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</p>	1				5,6
Кросс вая подгото вка (2 часа)	12	<p>Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад изседа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p> <p>Самбо</p>	1			<p>Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>	5,6
	13	<p>Медленный, равномерный (содной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.</p> <p>Теория: Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности.</p>	1			<p>Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтрольза физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют</p>	6, 2, 8

		Организация привала.				правила оказания помощи при травмах.		
	14	Бег «фартлек». Смешанное передвижение.	1					5,6
	15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и вупоре на предплечьях, манекен, шести др). Самбо	1					5,6
Футбол (6 часов)	16	Т.Б. Перемещения в стойке из различных положений. Теория: Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы ивыносливости.	1			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. Изучают историю футбола. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	2, 3, 5, 6	
	17	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	1				5,6	
	18	Перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самбо	1				5,6	
	19	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1				5,6	
	20	Ведение, удар (пас), приём мяча,остановка, удар по воротам.	1				5,6	

	21	на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самбо	1			Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.	5,6
	22	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1			Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности.	5,6
	23	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1				5,6
	24	на бок кувырком в движении выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самбо	1				5,6
Баскетбол (12 часов)	25	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.	1			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. Изучают историю баскетбола.	5,6
	26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1				5,6
	27	Самостраховка. при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг	1			Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры,	5,6

	продольной оси и приземлением на руки. Самбо				уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	
28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением противника.	1			Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.	5,6
29	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.	5,6
30	Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самбо Теория: Организация мест занятий физической культурой и самбо.	1			Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	2,6,7,8
31	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1				5,6
32	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1				5,6
33	Самостраховка вперёд на руки прыжком. Самбо	1				5,6

	34	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1				5,6
	35	Тактика свободного нападения.	1				5,6
	36	Самостраховка падения на руки прыжком назад на спину прыжком. Самбо	1				5,6
	37	Позиционное нападение (5:0).	1				5,6
	38	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1				5,6
	39	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки . Самбо	1				5,6
	40	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				5,6
	41	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1				5,6
	42	Ходьба на внутреннем крае стопы. Самбо	1				5,6
Волейбол (12 часов)	43	Т.Б. Специальные перемещения для развития двигательных способностей в волейболе.	1			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками	5,6

					<p>процесса тренировок, соревнований.</p> <p>Изучают историю волейбола.</p> <p>Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p>Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	
44	Комбинации из освоенных элементов	1				5,6

	техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.				
45	«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Самбо	1			5,6
46	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1			5,6
47	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Теория: Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1			2,3,5,6
48	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Самбо	1			5,6
49	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1			5,6
50	Передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком	1			5,6

	через сетку.					
51	Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Самбо	1				5,6
52	Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку.	1				5,6
53	Приём мяча отражённого сеткой.	1				5,6
54	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. Самбо	1				5,6
55	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1				5,6
56	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1				5,6
57	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. Самбо	1				5,6

	58	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1				5,6
	59	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				5,6
	60	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы -поворот спиной к стене до касания ягодицами. Самбо	1				5,6
Гимнастика (12 часов)	61	Правила по Т/Б. Страховка,самостраховка при занятиях гимнастикой и акробатикой.	1			Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы) Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений	4,6
	62	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Теория: Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1			Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Изучают историю гимнастики и	2,3,5,6

					<p>запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.</p>	
63	Имитация броска через спину спалкой(подбивая тазом,ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине).Подбив тазом, спиной,боком. Самбо	1				5, 6
64	из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – пережат назад стойка налопатках (держать) – пережатом вперёд лезь и «мост» - лезь, пережат назад с опорой руками	1				4,6

		за головой – перекатом вперёд вупор присев и о.с.				
	65	Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии. М.: Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости суставов.	1			4,6
	66	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Самбо	1			5,6
	67	Упражнения на низкой и высокой перекладине. Теория: Дыхательные и корректирующие упражнения без предмета, с предметом.	1			2,3,5,6
	68	Упражнения на брусках.	1			4,6
	69	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колени; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Самбо	1			5,6
	70	Упражнение на гимнастическом бревне.	1			4,6
	71	Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся	1			4,6

		темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.				
	72	Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Самбо	1			5,6
	73	Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.	1			4,6
	74	сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			4,6
	75	Бросок . Задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Самбо	1			5,6
	76	Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.	1			4,6
	77	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1			4,6
	78	Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Самбо	1			4,6

Лёгкая атлетика (7 часов)	79	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.	1			Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий. Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.	5,6
	80	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			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	5,6
	81	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Самбо	1				5,6
	82	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м)	1				5,6

		с расстояния до 6 м.				
	83	Метание мяча(150г) с разбега на результат. Теория: Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1			5,6
	84	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Самбо	1			5,6
	85	Гладкий бег по разметкам и с выполнением заданий.	1			5,6
	86	Бег с ускорением. Интервальный бег. Теория: Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.	1			5,6
	87	Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Самбо	1			5,6

	88	Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.	1				5,6
Кроссовая подготовка (9 часов)	89	Бег с ускорением, на перегонки, гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Теория: Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода.	1			Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.	5,6
	90	Бросок через спину. Бросок через бедро. Самбо	1				5,6
	91	Кросс по слабопересечённой местности. Теория: Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1				2,3,5,6
	92	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Теория: Понятие выносливость.	1				5,6
	93	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через	1			Самбо. Уметь технически правильно	5,6

		бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Самбо				выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.	
	94	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	1			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.	5,6
	95	Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с вырубкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1			Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях	5,6
	96	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Самбо	1				5,6
	97	Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.	1				5,6
	98	Шестиминутный бег на результат. Теория: Признаки утомления	1				5,6
	99	Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Самбо	1				5,6

	100	Бег 1000м на результат.					5,6
	101	Бег 2000м на результат.					5,6
	102	Подвижные игры «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые». Самбо					5,6
Итого:			102				

7 класс

Наименование раздела	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности.
				план	факт		
Лёгкая атлетика (8 часов)	1	Низкие старты от 10 до 20м.	1			Изучают историю лёгкой атлетики.	5,6
	2	Высокие старты от 15 до 30 м. Теория: Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости.	1			Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий. Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.	2, 5, 6, 8
	3	Т.Б. и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. Самбо	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.	5,6
	4	Бег с ускорением: от 30 до 50 м.	1			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	5,6
	5	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1				5,6
	6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево - вправо, по кругу.	1				5,6

	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самбо					
7	Бег с ускорением от 60 до 100 м.	1				5,6
8	Гладкий бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом.	1				5,6
9	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево - вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самбо	1				5,6
10	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально- беговые упражнения и задания.	1				5,6
11	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1				5,6

8 класс

Наименование раздела	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности.
				план	факт		
Лёгкая атлетика (8 часов)	1	Низкие старты от 10 до 20м.	1			Изучают историю лёгкой атлетики.	5,6
	2	Высокие старты от 15 до 30 м.	1			Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий. Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.	2, 5, 6, 8
	3	Т.Б. и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. Самбо Теория: Понятие о технике Самбо Организация мест занятий физической культурой.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	5,6
	4	Бег с ускорением: от 30 до 50 м.	1				5,6
	5	Бег с ускорением: от 70 до 80 м.	1				5,6
	6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево - вправо, по кругу.	1				5,6

	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самбо				
7	Бег с ускорением: от 60 до 100 м.	1			5,6
8	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом;	1			5,6
9	Перекаты в группировке: вперед - назад, влево - вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самбо	1			5,6
10	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально- беговые упражнения и задания.	1			5,6
11	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четверках).	1			5,6

9 класс

Наименование раздела	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Основные виды деятельности обучающихся.	Основные направления воспитательной деятельности
				план	факт		
Лёгкая атлетика (8 часов)	1	Т.Б. Старт из различных исходных положений Низкие старты от 10 до 20 м.	1			Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.	5, 6
	2	Высокие старты от 15 до 30 м	1			Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.	5, 6
	3	Т.Б. и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. Самбо Теория: Понятие о технике Самбо	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.	1, 2, 3, 5, 6
	4	Бег с ускорением: от 30 до 50 м; от 70 до 80 м; от 60 до 100 м.	1			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	5, 6
	5	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона). Различные варианты выполнения.	1				5, 6
	6	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора	1				1, 2, 3, 5, 6

		присев, из полуприседа, из основной стойки. Самбо Теория: Успехи российских самбистов на международной арене.					
	7	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10м. Специально-беговые упражнения и задания.	1			5, 6	
	8	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Теория: комплекс ГТО. История создания.	1			1, 2, 6, 8	
	9	Самостраховка: на спину, перекатом, через партнера. Самбо	1			5, 6	
	10	Бег на результат 100 м.	1			5, 6	
	11	Прыжки в высоту: - с прямого, бокового и разбега подуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбортолчковой ноги. - с 7-9 шагов разбега.	1			5, 6	
Кроссовая подготовка	12	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате	1			Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют	5, 6

вка (2 часа)		назад изседа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самбо				совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
	13	Т.Б. Медленный, равномерный (содной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Теория: Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	1			Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.	3, 5, 6, 7
	14	Бег «фартлек». Смешанное передвижение. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1				5, 6
	15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и вупоре на предплечьях, манекен, шести др). Самбо	1				5, 6
Футбол (6 часов)	16	Т.Б. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1				Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;
	17	Ведение, удар (пас), приём мяча,остановка, удар по	1			5, 6	

		воротам.				взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.	
	18	Перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самбо	1			Изучают историю футбола.	5, 6
	19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	5, 6
	20	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	5, 6
	21	на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самбо	1			Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно. Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности.	5, 6
	22	Удары по воротам на точность (меткость).	1				5, 6
	23	Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1				5, 6
	24	на бок кувырком в движении выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самбо	1				2, 3, 5, 6

		Теория: Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».					
Баскетбол (12 часов)	25	Т.Б. 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			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.	5, 6
	26	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.	1			Изучают историю баскетбола. Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	5, 6
	27	Самостраховка. -при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самбо	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.	5, 6
	28	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и	5, 6

29	Индивидуальная техника защиты и нападения. Теория: Оказание первой помощи притравках и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.	1			<p>совершенствования техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	3, 5, 6, 8
30	Самостраховка. -вперёд на руки из стойки на руках. Самбо	1				5, 6
31	Перехват мяча.	1				5, 6
32	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0).	1				5, 6
33	Самостраховка. -вперёд на руки прыжком. Самбо	1				5, 6
34	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1				5, 6
35	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				5, 6
36	Самостраховка. -падения на руки прыжком назад на спину прыжком. Самбо	1				5, 6
37	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1				5, 6
38	Игра по упрощённым	1			5, 6	

		правилам мини-баскетбола.					
	39	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки. Самбо	1				5, 6
	40	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1				5, 6
	41	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				5, 6
	42	Ходьба на внутреннем крае стопы. Самбо	1				5, 6
Волейбол (12 часов)	43	Т.Б. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. Изучают историю волейбола. Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,	5, 6

					<p>используют игру как средство активного отдыха.</p> <p>Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	
44	Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетки.	1				5, 6
45	«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Самбо	1				5, 6
46	Передача мяча: - сверху, стоя спиной к цели.	1				5, 6
47	Передача мяча:	1				5, 6

	сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.				
48	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Самбо	1			5, 6
49	Передача мяча: - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.	1			5, 6
50	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку.	1			5, 6
51	Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Самбо	1			5, 6
52	Прием мяча: - отражённого сеткой.	1			5, 6
53	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1			5, 6
54	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен	1			5, 6

	через себя. Самбо				
55	Прямой нападающий удар привстречных передачах.	1			5, 6
56	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1			5, 6
57	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. Самбо	1			5, 6
58	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	1			5, 6
59	Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1			5, 6
60	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот	1			5, 6

		спиной к стене до касания ягодицами. Самбо					
Гимнастика (12 часов)	61	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении. Теория: человек- часть тела, мышцы, кости и суставы.	1			Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы) Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	4, 5, 6, 8
	62	Гимнастические упражнения: - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.	1			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	4,6
	63	Имитация броска через спину спалкой(подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине).Подбив тазом, спиной, боком. Самбо	1			Различают предназначения каждого из разделов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.	5, 6
	64	Д.:ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1			Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.	4,6

	М.: Упражнения с элементами атлетической гимнастики.				Используют данные упражнения для развития силовых качеств, . гибкости.	
65	Различные упражнения на низкой и высокой перекладине.	1				4,6
66	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Самбо	1				5, 6
67	Различные гимнастические упражнения на высокой перекладине.	1				4,6
68	Различные варианты выполнения гимнастических упражнений на гимнастическом бревне.	1				4,6
69	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Самбо	1				5, 6
70	Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.	1				4,6

	71	Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.					4,6
	72	Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Самбо					5, 6
	73	Упражнения на преодоление собственного веса.					4,6
	74	Многоскоки: - с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах, - с одной ноги на другую, на месте ис продвижением вперёд и назад.					4,5,6,7
	75	Бросок . Задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Самбо					5,6

	76	Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).					4, 5, 6, 7
	77	Эстафеты и игры с использованием элементов гимнастических упражнений.					4, 5, 6, 7
	78	Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Самбо					5, 6
Лёгкая атлетика (7 часов)	79	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	1			Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.	5, 6
	80	Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой различными способами.	1			Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.	5, 6
	81	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Самбо	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	5, 6
	82	Прыжок в длину способом согнув ноги: - с места; с короткого	1				5, 6

	разбега; - с 7—9 шагов разбега; -с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.				
83	Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1			5, 6
84	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Самбо	1			5, 6
85	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1			5, 6
86	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	1			5, 6
87	Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги,	1			5, 6

		выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватомруки и туловища партнера. Самбо					
	88	Метание мяча(150г) с разбега на результат.	1				5, 6
Кроссовая подготовка (8 часов)	89	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1			Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.	5, 6
	90	Бросок через спину. Бросок через бедро. Самбо	1				5, 6
	91	Кросс по слабопересеченной местности.	1				5, 6
	92	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1				5, 6
	93	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Самбо	1				5, 6
	94	Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1				5, 6
	95	Бег в чередовании с ходьбой 1500м.	1				5, 6

	96	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Самбо	1			Самбо. Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	5, 6
	97	Шестиминутный бег на результат.				Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	5, 6
	98	Бег 2000м на результат.				Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.	5, 6
	99	Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Самбо				Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	5, 6
	100	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.				Знать назначение общей и специальной физической подготовки.	5, 6
	101	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.				Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях	5, 6
	102	Подвижные игры «перетягивание через черту», «подвижный ринг «перетягивание каната». Самбо					
Итого:			102				

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания ШМО
от _26_ августа 2022 г.

Руководитель ШМО



Е.О.Арутюнян

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР


_____ Н.А.Лапченко

29 августа 2022 г.