Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №28

имени С.А. Тунникова поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ №28 имени В.В.Тунникова

от 30 августа 2021года протоко№1

Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.А.Осадчая

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения (класс) основное общее 6 - 9 класс

Количество часов 408

Учитель Заярко И.С.

Рабочая программа разработана на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, одобрена Федеральным учебно-методическим объединение по общему образованию протокол №1/15 от 8.04.2015г. ,рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Авторы Головко Е.Н., Карл Л.И.

# 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.

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:

## Патриотического воспитания:

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

спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

## 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 (волонтёрство, 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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:

## 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.

## 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 помогали 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 передгруппой.

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

## 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», выносится 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»

|  |  |
| --- | --- |
| ***Выпускник научится*** | ***Выпускник получит***  ***возможность научиться*** |
| **Знания о физической культуре** | |
| * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; | * *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* |
| * характеризовать содержательные   основыздорового образа жизни,раскрыватьего  взаимосвязь со  здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности  и профилактикой вредных привычек; | * *характеризовать*   *исторические вехи развития отечественного спортивного*  *движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;* |
| * 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; | * *определять признаки*   *положительного влияния занятий физической*  *подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.* |

|  |  |
| --- | --- |
| * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; |  |
| * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодныхусловий; |  |
| * руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |
| * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; | *вести дневник по*  *физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных*  *занятий физическими упражнения- ми разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального*  *физического развития и физической подготовленности;* |
| * составлять комплексы   физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную  нагрузку с учётом  функциональных особенностей и | * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной*   *ходьбы ибега, туристических походов, обеспечивать их*  *оздоровительную направленность;* |

|  |  |
| --- | --- |
| возможностей собственного  организма; |  |
| * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их   последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию  физических качеств; |  |
| * самостоятельно проводить занятия по обучению   двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; |  |
| * тестировать показатели физического развития и основных   физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе  самостоятельных занятий  физической подготовкой; |  |
| * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств,тестировании физического   развития и физической подготовленности. |  |
| **Физическое совершенствование** | |

|  |  |
| --- | --- |
| * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной   деятельности; | * *выполнять комплексы*   *упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателяхздоровья;* |
| * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,   гибкости и координации); | * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* |
| * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; | * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* |
| * выполнять гимнастические   комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений | *выполнять технико-*  *тактические действия национальных видов спорта;* |
| * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); |  |
| * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях   учебной и игровой деятельности; | * *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.* |
| **выполнять основные технические действия самбо** | ***выполнять технические и***  ***тактические действия самбо в учебной схватке;*** |
| * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | ***выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и***  ***обороне»;*** |

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие 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 6 -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 натемпы 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 приземлении.

***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.

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

• Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.

* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
* Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

# 

# Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по

**модулю «Самбо»:**

* Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельно выполнять упражнения для формирования

«мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

* Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

## - Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита)»:

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

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА**

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 408 часов, из них с VI 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».

**Модуль №1 «Основы знаний»**

Физическая культура как область знаний

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийское движение в России*.

Физическая культура в современном обществе.Развитие Самбо в России

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

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**.

Физическое развитие человека. *Физическаяподготовка,ее связь с укреплением здоровья, развитием физическихкачеств.*

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 иобороне».

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

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

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятийфизической 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 физическогоразвития.*

Организациядосугасредствамифизическойкультуры.

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 функциональныхпроб).

Физическое совершенствованиеФизкультурно-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 №6 «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№4 «Спортивные игры»**: технико-тактические действияиприемы игры в футбол,*мини-футбол*, волейбол, гандбол, баскетбол.Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль«Самбо». Специально-подготовительные упражненияСамбо. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения длябросков Техническаяподготовка.

Тактическаяподготовка.Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**Модуль №5 «Кроссовая подготовка»**

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

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).Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровьяна уровне основного общегообразования.

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

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

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

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

общеукрепляющих упражнений, которыеприменяют 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 условийотдыха);

дыхательных упражнений: статических - дыханиебез одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательнойполной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности.

Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью; спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег,лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся. Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

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

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

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

**Физическая культура как область знаний.**

История и современное развитие физической культуры

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

**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).

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

**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 базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Таблица 2.**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГОМАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-9 КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№.** |  | **общее** | **классы** | | | |
| **раздела,** | **Темы** | **кол-во** |  | | | |
| **6** | **7** | **8** | **9** |
| **модуля** |  |  |
|  |  | **часов** |
| Модуль №1 | *Физическая культура как область знаний* | *32* | *8* | *8* | *8* | *8* |
| Модуль №2 | *Легкая атлетика* | *64* | *16* | *16* | *16* | *16* |
| Модуль №5 | *Кроссовая подготовка* | *28* | *7* | *7* | *7* | *7* |
| Модуль №4 | *Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола* | *88* | *22* | *22* | *22* | *22* |
| Модуль № 3 | *Самбо* | *136* | *34* | *34* | *34* | *34* |
| Модуль № 7 | *Прикладно – ориентированнаядеятельность* | *16* | *4* | *4* | *4* | *4* |
| Модуль №6 | *Гимнастика с основами акробатики* | *44* | *11* | *11* | *11* | *11* |
|  | *Всего* | *408* | *102* | *102* | *102* | *102* |