

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ООШ №23
ООШ №23

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
гуманитарно-
эстетического цикла

Зевахина А.С.
Протокол №1
от «28» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Наумова А.А.
Протокол №1
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУООШ
№23

Насущный В.В.
Протокол №1
от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7504102)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

станица Кабардинская 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных

возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в

своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

В соответствии с климатогеографическими и региональными особенностями Краснодарского края для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, легкоатлетический кросс, спортивные игры).

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения

техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

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

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

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" (далее закон);
- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12 2020 г. № 712 (далее ФГОС основного общего образования);
- Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));
- Планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования;
- Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования;
- Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания

предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024г.г.»;

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

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

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения, из них с 5 по 9 класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

На изучение модуля вида спорта «Самбо» раздела «Физическое совершенствование» предусмотрено выделение 33 часов от общего объема времени в рамках третьего урока в неделю в каждой параллели среднего звена.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских 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 физкультминуток 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

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).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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 обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел, подраздел, модуль	Темы	Количество часов					Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл		
Раздел 1.Физическая культура как область знания– 30 часов		6	6	6	6	6		1,2,3,6,8
		3	3	2	2	2	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	
1.1. История и современное развитие физической культуры – 12 часов	История развития спорта в России.	1						
	Физическая культура в современном обществе.		1					
	Зарождение борьбы Самбо в России.	1						
	Самбо во время Великой Отечественной Войны.			1				
	Самбо и ее лучшие представители		1					
	Развитие Самбо в России.				1			
	Успехи российских самбистов на международной арене России.					1		
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1						
	Организация и проведение пеших туристических походов		1					
	Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.			1				
	Организация и проведение многодневного туристического				1	1		

	похода							
1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) – 10 часов		2	2	2	2	2	Знать о физическом развитии и физической подготовке как о важном средстве укрепления здоровья человека и развития физических качеств. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо.	2,6,8
	Физическое развитие человека	1						
	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		1					
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.			1				
	Техника движений и ее основные показатели.				1			
	Понятие о технике Самбо					1		
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо	1	1	1	1	1		
1.3 Физическая культура человека – 8 часов		1	1	2	2	2	Формировать культуру здорового образа жизни. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять	3,5,6,8
	Здоровье и здоровый образ жизни.	1						
	Коррекция осанки и телосложения.		1					
	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.			1		1		
	Влияние физической нагрузки на				1			

	частоту сердечных сокращений.						правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	
	Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом.			1				
	Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.				1	1		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10 часов		2	2	2	2	2		
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 часов		1	1	1	1	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультурминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	3,5,6,7
	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1						
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.		1					
	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.			1				
	Организация досуга средствами физической культуры				1			
	Самостоятельные занятия по					1		

	развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».							
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -5ч.		1	1	1	1	1		
	Самонаблюдение и самоконтроль.	1					Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	2,3,5,6
	Оценка эффективности занятий.		1					
	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.			1				
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).				1		Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.	
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>					1		
Раздел 3. Физическое совершенствование – 405 часов		81	81	81	81	81		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 часов		2	2	2	2	2	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять	2,3,5,6
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1						

	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.		1	1			упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).				1	1		
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1	1	1	1	1		
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 395 часов		79	79	79	79	79		
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):								
Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики – 50часов		10	10	10	10	10		
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	1	1	1	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	4,6
		1	1					

	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо,налево Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении			1	1	1		
Акробатические упражнения и комбинации.	<u>Акробатические упражнения.</u> - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги перекатом вперёдупор присев кувырок в сторону в упор присев и о.с.; - из упора присев два кувырка вперёд вгруппировке в упор присев перекаат назад стойка на лопатках (держать) перекатом вперёд лечь и «мост» лечь, перекаат назад с опорой руками за головой перекатом вперёд в упор присев и о.с.; - из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках перекатом вперёд лечь и «мост» опуститься в положение лёжа на спине сесть, руки в стороны опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёдв упор	1	1	1			Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	

	присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.; - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с; - из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед, равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.				1	1		
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах - опорные прыжки	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см) Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 80-100см) Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см); прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см)	1	1	1	1	1	Описывать технику опорных прыжков. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности	4,6
- упражнения на перекладине (мальчики),	- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; - висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади; - висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги; - вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя),	1	1	1	1		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	

	вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах; вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.					1		
- упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	- ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; - передвижения приставными шагами (левым и правым боком); - танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; - стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; - равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).	1	1	1	1	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	
- упражнения и комбинации на гимнастических брусьях,	М-висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Д-смешанные висы; подтягивание из вися лежа. М-махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;	1					Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий,	

	махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъёмпереворотом на нижнюю жердь М-подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок. Д-махом одной и толчком другой подъем и переворотом в упор на нижнюю жердь. М-из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне Д-из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; сед боком на нижней жерди. Соскок М-подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь Д-вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю ;переход в упор на нижнюю жердь		1				соблюдают технику безопасности.	
Ритмическая гимнастика с элементами	-стилизированные общеразвивающие упражнения; - танцевальные шаги (мягкий шаг,	1					Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из	

хореографии	высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); -упражнения ритмической и аэробной гимнастики		1	1	1	1	них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.	
Упражнения для развития скоростно-силовых, силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по гимнастической лестнице; канату в два и три приема	1	1	1	1	1	Используют упражнения для развития скоростно-силовых, силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	
	Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	1	1	1	1	1		
Модуль 2. Легкая атлетика – 80часов		16	16	16	16	16		
Беговые упражнения - 30часов		6	6	6	6	6	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	5,6
	Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м .Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.	1	0,5 0,5 1	0,5 0,5 1	0,5 0,5 1	05 0,5 1		
	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом;	1	1					

ВФСК «ГТО»	- в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки т. п.), по размеченным беговым дорожкам; -с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам и с выполнением заданий; -из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10м.Специально-беговые упражнения задания. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.			1			совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	
		1	1	1	1	1		
		1	1	1	1	1		
		1	1	1	1	1		
		5	5	5	5	5		
Прыжковые упражнения- 25 часов	Прыжки в высоту: - с места и с небольшого разбега; - с доставанием подвешенных предметов; -через длинную вращающуюся и короткую скакалку; - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в	1					Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих	5,6

	высоту с прямого разбега -многоскоки с акцентом на отталкиваниевверх. Прыжки в высоту: - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбег и подборттолчковой ноги. - с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: -с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). - с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги;с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; - на определённое расстояние в длину, поотметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и	0,5	1	1	1	1	физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		1	0,5	0,5	0,5	0,5		
		1						
			1			1		
				1				
					1			

	с точным приземлением в квадрат. Прыжок в длину способом согнув ноги: - с места; с короткого разбега; -с 7—9 шагов разбега; - с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1 0,5 1	1 0,5 1	1 0,5 1	1 0,5 1	1 0,5 1		
		5	5	5	5	5		
Упражнения в метании малого мяча – 25 часов	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние.	1 2 1	1 2 1	1 2 1	1 1 2	1 1 2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила	5,6
ВФСК «ГТО»	Метание мяча(150г) с			1				

	разбега нарезультат.	1	1		1	1	безопасности	
Модуль 3 «Спортивные игры с элементами баскетбола» - 40 часов		8	8	8	8	8		
Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	3,4,5,6,8
		0,5	0,5	0,5				
		0,5	0,5	0,5				
		0,5	0,5	0,5	1	1		
		0,5	0,5	0,5	1	1		
		0,5	1	1	1	1		
		0,5	1	1	1	1		

	заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1	1	1	1	1	технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
Модуль 4. Легкоатлетический кросс – 30 ч		6	6	6	6	6		
Кросс по пересеченной местности.	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Бег «фартлек». Смешанное передвижение. Бег с ускорением, на перегонки; гонимый. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	4,5,6
Полосы препятствий	Кросс по слабопересечённой местности.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	0,5	0,5					
	Бег в чередовании с ходьбой 1200 м.			1		0,5		
	Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.				0,5	1		

Подвижные игры на выносливость и скорость	«Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1	1		1			
ВФСК «ГТО»	Шестиминутный бег на результат. Бег 1000м на результат. Бег 2000м на результат.	0,5 1	0,5 1	0,5 1	0,5 1	0,5 1		
Модуль 5. Вид спорта «Самбо» – 155ч		31	31	31	31	31		
Упражнения для проведения в естественных условиях на открытых спортивных площадках, не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом): оздоровительной направленности, подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо» - 45 часов		9	9	9	9	9		5,6,8
Общеразвивающие упражнения	Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища(спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	1	1	1	1	1	Знать и выполнять упражнения оздоровительной направленности на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов Знать и применять правила гигиены на занятиях	
	Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1	1	1	1	1		
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «	1	1	1	1	1		

	ГТО».						Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.	
Упражнения для зацепов	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	1	1	1	1		
Упражнения для удержаний.	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	1	1	1	1		
Упражнения для выведения из равновесия.	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1	1	1	1	1	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь взаимодействовать в команде. Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной соревновательной деятельности. Способность мыслить тактически. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	
Упражнения для подножек.	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	1	1	1	1		
Упражнения для подсечки.	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.	1	1	1	1	1		
Подвижные игры	«Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булав», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы»,	1	1	1	1	1		

	«Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».						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	
Приёмы самостраховки	Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо» Самостраховка: -на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др), - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках - на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. - на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. - при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. - вперёд на руки из стойки на руках. - вперёд на руки прыжком.	1	1	1	1	1	Уметь технически правильно 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. . Выполнять на занятиях	

	Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.					1	самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной Физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. Знать терминологию	
Специально-подготовительные упражнения:	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	1	1	1	1		
- для бросков								
- для подхватов.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1	1	1		1		
- для бросков через голову.	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1		
- для бросков через спину (через бедро	Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1		

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

	Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	1 1	1 1	1 1 1	1	1	групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	
Приёмы в положении лёжа.	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	1	1	1	1		
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -15часов		3	3	3	3	3		
Упражнения на преодоление собственного веса:	-сгибание и разгибание рук в упоре в висе на низкой и высокой перекладине, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем	4,5,6,7
Многоскоки:	с места и разбега : - на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Специальная	Эстафеты и игры с использованием	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		

физическая подготовка	элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений.						и регулированием физической нагрузки Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	
	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 50 часов		10	10	10	10	10		
4.1. Региональный компонент		5	5	5	5	5		
Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 25 часов								
Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Остановка различными способами.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Освоение ловли и передачи мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	1	1	1	1		
	Мини-гандбол.	1	1	1	1	1		
1.2. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой		5	5	5	5	5		
Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 25 часов								
Технико-тактические действия и приемы	Перемещения в стойке из различных положений.	0,5	0,5				Моделировать технику игровых действий и	5,6

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

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические материалы в соответствии с ФГОС, ФЗ "О физической культуре и спорте"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Инфоурок, официальные образовательные порталы

