Краснодарский край, Мостовский район, поселок Мостовской

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1

имени Валерия Николаевича Березуцкогопоселка Мостовского муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ №1 имени В.Н.Березуцкого

от 30 августа 2022 года протоко№1

Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. В. Аношкина

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения (класс) основное общее 5-9 класс

Количество часов 510

Учитель Бесага Н. А., учитель физической культуры МБОУ СОШ №1 имени В.Н.Березуцкого пос. Мостовского

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ООО,утвержденной утверждённой приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897, с учётом 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», одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края протокол от 7 июля 2021 г. № 3. Авторы Головко Е.Н., Карл Л.И., с учетом УМК «Предметная линия учебников: В.И. Лях, М.Я Виленский М.: Просвещение, 2016г.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**Стр.**

1.Планируемые результаты изучения учебного предмета 3

2.Содержание учебного предмета 4

3. Тематическое планирование с определением основных 18

видов учебной деятельности.

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г.**

**№1897)** данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 отечественныхспортсменов, 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 собственномфизическому 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.

**Спортивно –оздоровительное направление:**

- формирование санитарно-гигиенических навыков и культуры сохранения и совершенствования здоровья.

- развитие ценностного отношения к своему здоровью посредством участия ВФСК ГТО.

Краснодарский край, Мостовский район, поселок Мостовской

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 имени Валерия Николаевича Березуцкогопоселка Мостовского муниципального образования Мостовский район

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 перед группой.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 учебнойнедели; 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 уменния выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных 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.

**Таблица 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 физическимразвитием и физическойподготовленностью, 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 особенностивыполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; | | *Определять признаки положительного влияния занятийфизической 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 корригирующейнаправленности, подбиратьиндивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; | | *Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их*  *оздоровительную направленность;* |
| 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 особенностиих 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 занятийфизической 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, повышениюего работоспособности в процессе трудовой и учебной  деятельности; | *Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;* | |
| 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 гимнастическиекомбинации 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 условияхучебной 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 н оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | ***Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*** | |

***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)»:

Лазание по канату (м).

Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).

Упражнения базовой техники Самбо (баллы).

Упражнения техники Самозащиты (баллы).

Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

***Выпускник научится:***

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и 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;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

*характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

*определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

*вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***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.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Понятие о технике Самбо

*Спорт и спортивная подготовка*. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду 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 занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

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

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональныхпроб).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

**Модуль «Спортивные игры»**: технико-тактические действия иприемы игры в футбол,*мини-футбол*, волейбол, гандбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

***Модуль «Самбо».*** Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

***Модуль «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 здоровья на уровне основного общего образования.

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, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при 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.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность.**[[1]](#footnote-1)**

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

**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).

В таблице 2 дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 5 - 9 классов.

В таблице 3 - поурочное распределение программного материала с направленным развитием двигательных способностей на основе модуля «Самбо». Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

**Таблица 2.**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№.** |  | **общее** | **класс** | | | | |
| **раздела,** | **темы** | **кол-** | **ы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **модуля** |  | **во** |
|  |  | **часов** |
| ***Раздел 1*** | ***Физическая культура как область знаний*** | ***30*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** |
| **1.1.** | История и современное развитие физической культуры | 12 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| **1.2.** | Современное представление о физической культуре (основные понятия)  ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и*** | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **1.3.** | Физическая культура человека | 8 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| ***Раздел 2*** | ***Способы физкультурной деятельности*** | ***10*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| **2.1.** | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2.2.** | Оценка эффективности занятий физической культурой | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ***Раздел 3*** | ***Физическое совершенствование*** | ***430*** | ***86*** | ***86*** | ***86*** | ***86*** | ***86*** |
| **3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **10** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом  «Готовк труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609): | **405** | **81** | **81** | **81** | **81** | **81** |
| **Модуль 1** | Гимнастика с основами акробатики | 50 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **Модуль 2** | Легкая атлетика | 90 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| **Модуль 3** | Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола | 80 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| **Модуль 4** | Самбо | 165 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| **Модуль 5** | Кроссовая подготовка | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **3.3.** | **Прикладно – ориентированная деятельность** | **15** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
|  | **Итого разделы 1 – 3** | **470** | **94** | **94** | **94** | **94** | **94** |
| ***Раздел 4*** | ***Национальные, региональные и этнокультурные особенности*** | **40** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| ***4.1.*** | Региональный компонент |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль 3** | Спортивные игры с элементами гандбола | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **4.2.** | По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль 3** | Спортивные игры с элементами футбола | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | **Всего** | **510** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс 5 | | | | | |
| № | Раздел,модуль | Темы | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1 | 1 | Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Вводный инструктаж. | 1 | Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.  Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями  Знать, понимать и характеризовать основные физические качества. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное воспитание Патриотического воспитания |
| 2. | 2 | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.  Старт из различных исходных положений. Финиширование. | 1 | Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.  Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное воспитание |
| 3. | 2 | Бег с ускорением:от 30 до 50 м; от 70 до 80 м. |  |
| 4. | 4 | ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. | 1 | Знать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.  Знать и понимать значимость Самбо в период Великой  Отечественной войны. |
| 5. | 2 | Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) :-с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговыхупражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 6. | 2 | Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10м.Специально- беговые упражненияи задания. | 1 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное воспитание |
| 7. | 4 | Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу. | 1 | Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваиваютеё самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваиваютеё самостоятельно,выявляю и устраняют характерные ошибкив процессе освоения. |
| 8. | 2 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). | 1 |
| 9. | 2 | Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м. | 1 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное воспитание  Эстетическое воспитание |
| 10. | 4 | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 1 |
| 11. | 2 | Прыжки в высоту:с места и с небольшого разбега;с доставанием подвешенных предметов; | 1 |
| 12. | 2 | Прыжок в высоту способом  «перешагивание» на результат, в длину с места толчком двух ног на результат. | 1 |
| 13. | 4 | Самостраховка на спину перекатом через партнера. | 1 | Уметь определять виды физических упражнений и применять их в  повседневной жизни. Знать и соблюдать технику безопасности и  профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. |
| 14. | 2 | Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно  с места; с высоты до 30 см. | 1 | Применяют прыжковые упражнени для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режимфизической нагрузки, контролируют её почастоте сердечных сокращений. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 15. | 2 | Прыжок в длину способом согнув ноги: | 1 |
| 16. | 4 | Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия. |  |
| 17. | 2 | Прыжок в длину способом  «согнув ноги» на результат. | 1 | Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории. |
| 18. | 4 | Страховка перекатом через, находящегося в упоре на коленях и руках. | 1 | Уметь определять виды физических упражнений и применять их в  повседневной жизни. Знать и соблюдать технику безопасности и  профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. |
| 19. | 1 | Понятие о технике Самбо Организация мест занятий физической культурой. | 1 |
| 20. | 6 | ТБ на занятиях по гандболу. Стойки и перемещения. | 1 | Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально- эмоциональное со- стояние организма назанятиях  Знать назначение общей и специальной физической подготовки. |
| 21. | 4 | Приёмы страховки на бок, прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. | 1 | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости  от вида спорта.Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения на занятиях. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 22. | 6 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. | 1 | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости  от вида спорта.Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 23. | 6 | Повороты без мяча и с мячом.  Остановка различными способами. | 1 |
| 24. | 4 | Приёмы страховки на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. | 1 |
| Уметь определять виды физических упражнений и применять их в  повседневной жизни. Знать и соблюдать технику безопасности и  профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. |
| 25. | 6 | Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные  правила ее освоения в самостоятельных занятиях. |
| 26. | 3 | Баскетбол. Стойки игрока.  Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости  от вида спорта.Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| 27. | 4 | Приёмы страховки при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. | 1 | Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. |
| 28. | 3 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. | 1 | 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. |
| 29. | 3 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке наместе,в движении по прямой. | 1 | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. |
| 30. | 4 | Приёмы страховки вперёд на руки из стойки на руках, вперёд на руки прыжком. | 1 | 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. |
| 31. | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении | 1 |
| 32. | 3 | Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. | 1 | Описываюттехнику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают ихсамостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| 33. | 4 | Падения на руки прыжком назад,на спину прыжком. | 1 | Выполнять большой объем сложнокоординационных специально- подготовительных упражнений с использованием различных средств. |
| 34. | 3 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимостиот видаспорта. Знать и соблюдать технику безопасностии . | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| 35. | 3 | Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. | 1 |
| 36. | 4 | Выведение из равновесия, захватом ног,передняя и задняя подножки, подсечки. | 1 | 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 приёмыи тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмови тактических действий; |
| 37. | 3 | Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 |  |
| 38. | 3 | Волейбол. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасностиЗнать |
| 39. | 4 | Ходьба на внутреннем крае стопы.  «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 40. | 3 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 41. | 3 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;сверху, стоя спиной к цели; | 1 | Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое |
| 42. | 4 | Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | 1 |  |
| 43. | 3 | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | 1 | Описываюттехнику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают ихсамостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| 44. | 3 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |
| 45. | 4 | Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое  Патриатическое воспитание |
| 46. | 3 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимостиот видаспорта. Знать и соблюдать технику безопасностии . |
| 47. | 3 | Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 48. | 4 | Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | 1 | Выполнять большой объем сложнокоординационных специально- подготовительных упражнений с использованием различных средств. |
| 49. | 3 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,  3:2, 3:3) | 1 | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимостиот видаспорта. Знать и соблюдать технику безопасностии . |
| 50. | 1 | Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. | 1 | Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.  Знать и в случае необходимости применять правила первойпомощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 51. | 4 | Имитация подхвата (без партнера и спартнером). | 1 | Уметь качественно выполнять упражнения с учетом  поставленных задач на занятии.Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом  допущенныхошибок. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 52. | 1 | Гимнастика.Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.  Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 53. | 1 | Акробатические упражнения.  мост из положения лежа на спине. | 1 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений..Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.Составляют комбинации из числа  разученных упражнений. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 54. | 4 | Имитация подхвата с манекеном(стулом). | 1 |
| 55. | 1 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. | 1 | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховкуи помощь во время занятий. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия |
| 56. | 1 | Упражнения на низкой ивысокой перекладине. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 57. | 4 | Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. | 1 |
| 58. | 1 | Гимнастическая перекладина  (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, | 1 | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховкуи помощь во время занятий. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 59. | 1 | Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя –подъем переворотом махом одной, толчком другой, | 1 | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховкуи помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. |
| 60. | 4 | Кувырок назад с мячом в руках, выталкивание мяча через себя в момент кувырка | 1 | Оказывают страховкуи помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. |
| 61. | 1 | Соблюдение режима дня и личной гигиены. | 1 | Правильно планируют и соблюдают режим дня. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Измеряют пульс. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 62. | 1 | Гимнастическое бревно:  - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, | 1 | Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.  Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазаниепо канату.Эстетически выразительно выполнять упражнения на  гимнастическом бревне. |
| 63. | 4 | Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. | 1 | Знать и уметь выполнять вариантызадней подножки.  Знать и уметь выполнять переднююподножку.  Знать и уметь выполнять боковуюподсечку.  Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.Знать и уметь выполнять зацеп голенью. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 64. | 1 | Упражнения на гимнастических брусьях. | 1 | Оказывают страховкуи помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельныхтренировок. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 65. | 1 | Лазанье по канату в два и три приема, | 1 |
| 66. | 4 | Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком). | 1 | Знать и уметь выполнять вариантызадней подножки.  Знать и уметь выполнять переднююподножку.  Знать и уметь выполнять боковуюподсечку.  Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.Знать и уметь выполнять зацеп голенью. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 67. | 1 | Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. | 1 | Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.  Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.  Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 68. | 2 | Метание малого мяча в цель (1х1 м) с расстояния до 6м.; на заданно расстояние; | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,  Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 69. | 4 | Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. | 1 | Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории. |
| 70. | 2 | Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания | 1 |
| 71. | 2 | Метание малого мяча на дальность отскока от стены; на дальность. | 1 |
| 72. | 4 | Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; | 1 | Оказывают страховкуи помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельныхтренировок. |
| 73. | 2 | Метание мяча(150г) с разбега на результат. | 1 |  |
| 74. | 5 | Кроссовая подготовка. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. | 1 | Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 75. | 4 | Задняя подножка.  Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. | 1 | Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.  Знать и уметь выполнять переднююподножку.  Знать и уметь выполнять боковуюподсечку.  Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.Знать и уметь выполнять зацеп голенью. |
| 76. | 5 | Кросс по слабопересечённой местности.  Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 | Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Описывать и демонстрировать технику выполнениясмешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. |
| 77. | 5 | Бег «фартлек». Смешанное передвижение. | 1 |
| 78. | 4 | Боковая подсечка под выставленную ногу: | 1 | Знать и уметь выполнять вариантызадней подножки.  Знать и уметь выполнять переднююподножку.  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. |
| 79. | 5 | Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. | 1 | Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории. | Физическое воспитание, формирование культуры воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 80. | 5 | Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. | 1 |
| 81. | 4 | Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. | 1 | Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положениилёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы наруки и на ноги.  Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации. |
| 82. | 5 | Подвижные игры: «Невод»,«Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», | 1 | Знать и уметь выполнять вариантызадней подножки.  Знать и уметь выполнять переднююподножку.  Знать и уметь выполнять боковуюподсечку.  Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.Знать и уметь выполнять зацеп голенью. |
| 83. | 1 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые  Положением ВФСК ГТО. | 1 | Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории. | Физическое воспитание, формирование культуры воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 84. | 6 | Подтягивание на низкой и высокой перекладине, Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, | 1 |
| 85. | 4 | Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 | Знать и уметь выполнять вариантызадней подножки.  Знать и уметь выполнять переднююподножку.  Знать и уметь выполнять боковуюподсечку.  Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.Знать и уметь выполнять зацеп голенью. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 86. | 6 | Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). | 1 | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. | Физическое воспитание, формирование культуры воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 87. | 6 | Прыжки через вращающуюся скакалку. Полоса препятствий. | 1 | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в  самостоятельных занятиях. |
| 88. | 4 | Выполнение подсечки партнеру в стойке. | 1 | Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положениилёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы наруки и на ноги.  Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации. |
| 89. | 6 | ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола | 1 | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в  самостоятельных занятиях. | Физическое воспитание, формирование культуры воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 90. | 6 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. | 1 | Физическое воспитание, формирование культуры воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 91. | 4 | Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. | 1 | Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положениилёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы наруки и на ноги.  Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации. |
| 92 | 6 | Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. | 1 | Моделировать технику игровых действий и приемов,варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,возникающих в процессе игровой  деятельности. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 93. | 6 | Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. | 1 |
| 94. | 4 | Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. | 1 | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в  самостоятельных занятиях. |
| 95. | 6 | Тактика игры. Нападение  Быстрым прорывом (3:2). | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасностиЗнать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.Знать и называть способы передвижения и основы техническихприёмов. | Физическое воспитание, формирование культуры воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 96. | 6 | Повороты без мяча и с мячом.  Мини-гандбол. | 1 |
| 97. | 3 | Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе». | 1 | Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.Знать и называть способы передвижения и основы техническихприёмов. |
| 98. | 6 | Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча. | 1 |
| 99. | 6 | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель | 1 |
| 100. | 4 | Подвижные игры: «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов». | 1 | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в  самостоятельных занятиях. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 101. | 6 | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | Моделировать технику игровых действий и приемов,варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,возникающих в процессе игровой  деятельности. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание |
| 102. | 1 | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Пеший туризм. | 1 | 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. | Физическое воспитание, формирование культуры  воспитание здоровья и эмоционального благополучия  Эстетическое воспитание  Трудовое воспитание |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического Заместитель директора по УВР

объединения учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Белоус

физической культуры и ОБЖ СОШ № 1 28 августа 2022 года

от 27 августа 2022 года № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Бесага

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического Заместитель директора по УВР

объединения учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Белоус

физической культуры и ОБЖ СОШ № 1 28 августа 2022 года

от 27 августа 2022 года № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Бесага

1. [↑](#footnote-ref-1)