

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Управление образования администрации

муниципального образования Кавказский район

МБОУ СОШ №11 им. Ф.Ф.Ушакова

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей физической
культуры и ОБЗР
Протокол №1
от « 28 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
_____ Бутенко Е.К.
« 29 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_____ Тимченко Г.А.,
Приказ №_474
от « 29 » августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ID 7892123

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

ФГОС СОО -2025

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

Количество часов510

Составитель: Коваленко Андрей Валерьевич, Котов Павел Александрович,
Степанян Хачик Арсенович.

Примерная рабочая программа разработана на основе программы авторов: Головки
Елены Николаевны, Карл Любовь Ивановны 2021 год

г. Кропоткин, 2025

Авторы-составители:

Головко Елена Николаевна - кандидат педагогических наук, член рабочей группы координационного совета НАУФК по программно-методическому обеспечению и внедрению инновационных технологий, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МАОУ СОШ № 11 имени Шевченко г. Тимашевск

Карл Любовь Ивановна - тьютер по физической культуре в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу», учитель высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 16 имени И.П. Фёдорова Гулькевичский район

Рецензенты:

Осик В.И. - кандидат медицинских наук, профессор кафедры Физкультурно-оздоровительных технологий ФГБОУ ВО КГУФКСТ

Коротких И.А. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта ФГБОУ ВО КГУФКСТ

Козлова В.В. – Мастер спорта международного класса по самбо, обладатель Кубка Мира по самбо, тренер по самбо и дзюдо МБУ СШ «Лидер» ст. Архангельской Тихорецкогорайона

Научный консультант:

Ломакина Е.В. - руководитель федерального ресурсного центра инноваций и развития образования «Открытый мир самбо», исполнительный директор Всероссийского проекта "Самбо в школу"

ВВЕДЕНИЕ

Всероссийский проект «Самбо в школу» — ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура».

Программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах

обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» учитывает федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета

«Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 25.11.2019г. №636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024г.г.».

Предлагаемый Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» успешно интегрирует тематическими разделами программы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование», «Национальные, региональные и этнокультурные особенности».

Интеграция Модуля с направленным развитием двигательных

способностей на основе вида спорта «Самбо» поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, а также подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» («ГТО» (Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015г. № 609).

При составлении рабочих программ для всех общеобразовательных организаций основным ориентиром является тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура», которое наряду с требованиями стандарта определяет обязательную часть и вариативную часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Вариативность содержания программ основного общего образования обеспечивается во ФГОС за счет:

1) требований к структуре программ основного общего образования, предусматривающей наличие в них:

- единиц (компонентов) содержания образования, отражающих предмет соответствующей науки, а также дидактические особенности изучаемого материала и возможности его усвоения обучающимися разного возраста и уровня подготовки (**далее - учебный предмет**);

- целостной, логически завершенной части содержания образования, расширяющей и углубляющей материал предметных областей, и (или) в пределах которой осуществляется освоение относительно самостоятельного **тематического блока учебного предмета (далее - учебный курс)**;

- части содержания образования, в пределах которой осуществляется освоение относительно самостоятельного тематического блока учебного предмета или учебного курса либо **нескольких взаимосвязанных разделов (далее - учебный модуль)** (Приказ № 287 от 31.05.2021г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

Тематическое планирование может иметь различные варианты распределения учебного материала, так как это зависит, прежде всего, от общей системы обучения в образовательной организации (четверти, триместры) и от выбора участников образовательных отношений.

Предлагаемая Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» разработана в соответствии с письмом министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования», «Положением о составлении рабочих программ» и может иметь в своей структуре от трех до четырех пунктов.

В пояснительной записке указываются:

- общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов;
- нормативно – правовые акты, на основании которых разработана рабочая программа;
- обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету, формируемой участниками образовательных отношений.

В случае отсутствия пояснительной записки данные сведения отражаются в разделе «содержание учебного предмета».

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» ориентированы на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны обучающиеся демонстрировать по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты планируются в соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания образовательной организации.

Метапредметные результаты (межпредметные понятия и

универсальные учебные действия) в соответствии с программой развития УУД.

Предметные результаты согласуются с поставленными целями освоения рабочей программы и отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности, формулируемые в деятельностной форме. Для основной школы планируемые результаты приводятся на окончание 9 класса:

- для базового уровня результатов – «выпускник научиться»,

- для повышенного уровня результатов – «выпускник получит возможность научиться».

Содержание учебного предмета включает:

- описание места учебного предмета в учебном плане. В данном разделе указываются классы и количество часов, выделяемых на освоение программы, а также разделение на инвариативную и вариативную (формируемую участниками образовательных отношений) части. Возможна разбивка общего количества часов по годам обучения в табличном виде.

- наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий,

- перечень практических работ,

- направления проектной деятельности обучающихся.

Проектирование содержания (порядок изучения разделов и тем) учебного предмета, количество часов на изучение каждой темы осуществляется в соответствии с ФГОС индивидуально учителем (автором или коллективом авторов рабочей программы) с учетом используемого УМК, особенностей образовательной организации и специфики обучающихся классов.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,

определены основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) и включает:

- разделы программы (должны совпадать с наименованиями разделов, указанных в предыдущем компоненте рабочей программы «Содержание учебного предмета»),
 - темы, входящей в данный раздел,
 - основное содержание по темам,
 - характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий);
- указание основных направлений воспитательной деятельности, реализуемые на уроках каждой темы.

Тематическое планирование, как и вся программа, составлена на уровень образования (5-9 класс) по предмету «Физическая культура». Представлена разбивка содержания образования по часам и годам обучения.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современного исторического процесса ведущая приоритетная задача государства - повышение общего уровня здоровья нации, формирование ценностей здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В этой связи обучение российских школьников основам физической культуры как части физического воспитания в целом (далее - «Физическая культура») является важным и принципиальным достижением как для отечественного, так и мирового образовательного сообщества.

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» в V – IX классах рекомендуется в объеме 3 часов в неделю при шестидневной учебной неделе и допускается в объеме 2 часов в неделю при пятидневной учебной неделе. В соответствии с СанПиНом 2.4.2.2821- 10 для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура».

Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной 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 углублённое освоение содержания модуля «Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка».

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

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015 года №1/15).

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015 года №1/15). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, преодоление

вертикальных и горизонтальных препятствий).

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. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному 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;

- 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.»;

- Приказе Минспорта России от 19.07.2017г № 542«Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.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

Итрадиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Обязательный минимум представлен в двух форматах:

- **Прямым шрифтом** выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

- **Курсивом выделено** содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

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

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

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

2. 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:

1. Патриотического воспитания:

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

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

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

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

4. Эстетическое воспитание:

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

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

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

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему

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

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному

физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи

(сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

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

Работа с информацией:

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

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

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

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

оценивать надёжность информации по критериям,

предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

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

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

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

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

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

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

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о

результатах);

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

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

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

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

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

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

Самоконтроль(рефлексия):

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

Эмоциональный интеллект:

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

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

Принятие себя и других:

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

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

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной

недели;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время

самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник

научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

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

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

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. В таблице 1 представлены планируемые результаты по разделам программы предмета «Физическая культура».

Таблица 1.

Планируемые результаты по различным разделам программы предмета
«Физическая культура»

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
<ul style="list-style-type: none"> • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники выполнения двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

<ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; 	
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<p><i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и 	<ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 	<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); 	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
<p>выполнять основные технические действия самбо</p>	<p>выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;</p>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

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

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

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к

основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы

средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

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

Контрольсвоения практической части.

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

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

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

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

Контроль усвоения теоретической части.

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

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

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

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

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

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

- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.

- Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.

- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

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

- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

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

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

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

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта

«Самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение 33 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России.

Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России

Организация и проведение пешеходных 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 «Готовк труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.
Оценка техники осваиваемых упражнений, способ выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Модуль «Гимнастика с основами акробатики»: 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 брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (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 и

приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самообороны

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.

Общefизическая 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).

***Работасобучающимися 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, динамических - одновременное движение конечностями и туловищем, обязательной

полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, 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.

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».

Таблица 2.

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

№. раздела, модуля	темы	общее кол- во часов	класс ы				
			5	6	7	8	9
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	30	6	6	6	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	12	3	3	2	2	2
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) 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 физической 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 «Готов к 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

Модуль3	Спортивныеигрыэлементамибаскетбола,волейбола	80	16	16	16	16	16
Модуль4	Самбо	165	33	33	33	33	33
Модуль5	Кроссоваяподготовка	30	6	6	6	6	6
3.3.	Прикладно–ориентированнаядеятельность	15	3	3	3	3	3
	Итогоразделы1–3	470	94	94	94	94	94
Раздел4	Национальные,региональныеиэтнокультурныеособенности	40	8	8	8	8	8
4.1.	Региональныйкомпонент						
Модуль3	Спортивныеигрыэлементами гандбола	20	4	4	4	4	4
4.2.	Повыборуучителя,обучающихся,определяемыйсамойшколой						
Модуль3	Спортивныеигрыэлементамифутбола	20	4	4	4	4	4
	Всего	510	102	102	102	102	102

Примечание:каждоеобщеобразовательноеучреждениесамостоятельнопроизводиткорректировкупримерной 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 введущей направленностью углубленного изучения определенного вида спорта.

Таблица 3.

**ПОУРОЧНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ МОДУЛЯ «САМБО»**

№ раздела, модуля	Номера уроков																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Раздел 1. Основы знаний	x																										x	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности																												
Раздел 3. Физическое совершенство		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность																												
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики																												
Модуль 2. Легкая атлетика		x		x	x		x	x		x	x		x															
Модуль 3. Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола														x		x	x		x	x		x	x		x			
Модуль 4. Самбо			x			x			x			x			x			x			x			x			x	
Модуль 5. Кроссовая подготовка																												
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность																												
Региональный компонент Модуль 3 Спортивные игры: гандбол																												
Повыбору учителя, школы Модуль 3. Спортивные игры: футбол																												

№раздела,модуля	Номера уроков																									
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
Раздел1.Основызнаний	x																									
Раздел 2. Способы физкультурнойдеятельности																										
Раздел3.Физическое совершенство		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность														x												
3.2. Спортивно оздоровительная деятельность		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x			x		x	x	x	x
Модуль1.Гимнастикас элементамиакробатики																										x
Модуль2.Легкаяатлетика																										
Модуль3.Спортивныеигры с элементами баскетбола, волейбола		x		x	x		x	x		x	x		x													
Модуль4.Самбо			x			x			x			x			x			x			x			x		
Модуль5.Кроссовая подготовка																x	x		x	x		x				x
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность																										
Региональныйкомпонент Модуль3Спортивныеигры с элементам гандбола																										
Повыборуучителя,школы Модуль3. Спортивныеигры с элементами футбола																										

№раздела, модуля	Номера уроков																									
	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
Раздел 1. Основы знаний																								x		x
Раздел 2. Способы физической деятельности																	x	x								
Раздел 3. Физическое совершенство	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				x			x	x	x	x				x
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность																										
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				x			x	x	x	x				x
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики		x	x		x	x		x	x		x	x		x												
Модуль 2. Легкая атлетика																										
Модуль 3. Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола																										
Модуль 4. Самбо	x			x			x			x			x													
Модуль 5. Кроссовая подготовка																										
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность															x									x		
Региональный компонент Модуль 3 Спортивные игры с элементами гандбола																										
Повыбору учителя, школы Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола																				x	x					x

№раздела, модуля	Номера уроков																						
	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Раздел 1. Основы знаний																							x
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности																							
Раздел 3. Физическое совершенство	x	x			x			x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность										x													
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	x	x			x			x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики																							
Модуль 2. Легкая атлетика												x	x		x	x			x	x		x	x
Модуль 3. Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола																							
Модуль 4. Самбо		x			x			x			x			x			x			x			
Модуль 5. Кроссовая подготовка																							
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность				x																			
Региональный компонент Модуль 3 Спортивные игры с элементами гандбола				x		x	x		x														
По выбору учителя, школы Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола	x																						

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

В таблице 4 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

1 - Патриотическое воспитание

2 - Гражданское воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание

4 - Эстетическое воспитание

5 - Ценности научного познания

6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

7 - Экологическое воспитание

8 - Трудовое воспитание

Общее количество часов за пять лет обучения (5-9 классы) из расчета 3 часа в неделю - 510 ч.

Таблица 4.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Содержание курса	Темы	Количество часов					Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний – 30 часов		6	6	6	6	6		
1.1. История и современное развитие физической культуры – 12 ч.		3	3	2	2	2		
Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России. Организация проведения пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.	1					Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать	1,2,3
	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.		1					1,2,3
	Зарождение борьбы Самбо в России.	1						1,2,3
	Самбо в время Великой Отечественной Войны.		1					1,2,3
	Самбо и ее лучшие представители.			1				1,2,3
	Развитие Самбо в России.				1			1,2,3
	Успехи российских самбистов на международной арене.					1		1,2,3
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1						1,2,3
Пеший туризм. Техника движения по равнинной			1				6,2,8	

	<p>местности. Организация привала.</p> <p>Разновидности организации пеших туристических походов.</p> <p>Организация и проведение многодневного туристического похода</p>			1		1	1	<p>наивысшие достижения самбистов как успех Россия на международной арене.</p> <p>Раскрывают историю формирования туризма.</p> <p>Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязки и жгутов, переноске пострадавших.</p>	<p>6,2,8</p> <p>6,2,8</p>	
1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 10 ч		2	2	2	2	2				
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Понятие о технике Самбо</p> <p>Спортивно-спортивная подготовка.</p>	<p>Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости.</p> <p>Понятие о технике Самбо</p> <p>Организация мест занятий физической культурой.</p> <p>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо</p> <p>Всероссийский физкультурно-</p>	1						Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.	2,6,8	
			1	1				1	Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении.	2,6,8
			1	1			1	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	2,6,7,8 2,6,7,8
					1	1	1	1	Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и	2,6,7,8 1,2,6,8

<p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p><i>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>						<p>влияние упражнений на их развитие. 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. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.</p>	
<p>1.3 Физическая культура человека – 8 ч.</p>		<p>1</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>2</p>		
<p>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.</p>	<p>Человек – часть тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста</p>	<p>5,6,8 5,6,8 5,6,8 5,6,8 3,5,6,8</p>

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.		2	2	2	2	2		
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5ч		1	1	1	1	1		
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 телосложения. Составление плана и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качества и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	1	1	1	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, 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.	5,6,7 5,6,7 3,5,6,7 3,5,6,7 3,5,6,7

показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры								
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой-5ч.		1	1	1	1	1		
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценку техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (спомощью простейших функциональных проб).	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	1	1	1	1	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

							результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.	
Раздел 3. Физическое совершенствование – 430 ч		86	86	86	86	86		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 ч.		2	2	2	2	2		
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	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корректирующие упражнения без предмета, с предметом.	1					Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	2,3,5,6
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».		1		1	1	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	2,3,5,6
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1		1	1	1		2,3,5,6

физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, близорукости).								
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 405 часов		81	81	81	81	81		
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):								
Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики – 50 ч		10	10	10	10	10		
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	3,4,6,8
	Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.	0,5						3,4,6,8
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		0,5	0,5				3,4,6,8
	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.				0,5	0,5		3,4,6,8
Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,	<u>Акробатические упражнения.</u> - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в сторону упор присев и о.с.;	1					Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для	4,6
	- из упора присев два кувырка		1					4,6

<p>упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинация на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях(девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>вперёд в группировке в упор присев–перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекат назад с опорой руками заголовкой–перекатом вперёд в упор присев и о.с.;</p> <p>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 вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</p> <p>- мост в положении 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.</p>							<p>развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	
	<p>Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии <u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u></p> <p>- вис стоя; стоя согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;</p> <p>- вис лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;</p> <p>- вис простые; вис, на согнутых</p>	1	1	1	1	1	1	4,6	
	<p><u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u></p> <p>- вис стоя; стоя согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;</p> <p>- вис лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;</p> <p>- вис простые; вис, на согнутых</p>	1	1	1	1	1	1	4,6	

	<p>руках, согнув ноги; - вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах руках (вис за весом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах; - вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вис стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина:</u> 5–6 классы низкая, 7–9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой,</p>	1	1	1	1	1	<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p>		
									4,6

	<p>подъем переворотом толчком двумя,изупораногиврозьправой или левой поворот кругом перемахомлевойилиправойназад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши:извиса,подъемсилой,в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махомвперед соскок прогнувшись. <u>Гимнастическоебревно:</u> -девушки:ходьбасразличной амплитудойдвижений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставнымишагами(левыми правым боком); танцевальные шагисмахаминогиповоротамина носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесиенаоднойноге;упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчкомногизстойкипоперек; соскоквглубину).<u>Упражненияна агимнастическихбрусьях</u> М-подъёмпереворотомвупор толчкомдвумя,передвижения ввесе, махом назад соскок.</p>	1	1	1	1	1		4,6
	<p>М-подъёмпереворотомвупор толчкомдвумя,передвижения ввесе, махом назад соскок.</p>	1	1	1	1	1		4,6

	Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махомодной толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь Лазанье по канату в два три приема, гимнастической лестнице. 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		4,6
		1	1	1	1	1		4,6
Модуль 2. Легкая атлетика – 90ч		16	16	16	16	16		
Основы знаний по легкой атлетике	Тема занятия: легкая атлетика. История легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе занятий					Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1,2,5,6,8
Беговые упражнения - 30ч.		6	6	6	6	6		
	Старт из различных исходных	1					Демонстрируют	5,6

	положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30м		0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	05 0,5	вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые	5,6 5,6
--	---	--	------------	------------	------------	-----------	--	--------------------------

ВФСК «ГТО»	.Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.	1	1	1	1	1	упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : - с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; - с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам с выполнением заданий; - из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу	1	1	1	1	1	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.	5,6
	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10 м. Специально-беговые упражнения и задания.	1	1	1	1	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	5,6
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	1	1	1	1		
	Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Бег на результат 60 м. Бег на результат 100 м.	1	1	1	1	1		5,6 5,6

Прыжковые упражнения-25ч.		5	5	5	5	5		
	<p>Прыжок в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места и с небольшого разбега; - с доставкой и с подвешенных предметов; - через длинную вращающуюся и короткую скакалку; - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега - многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. <p>Прыжок в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбеги подбор толчковой ноги. - с 7-9 шагов разбега. <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</p> <p>Прыжок в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие. <p>Прыжок в длину отталкиваясь одной ногой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). 	1					<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
			1	1	1	1	<p>физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
		1						5,6
			1	1	1	1		5,6

ВФСК «ГТО»	- 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, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и сточным приземлением в квадрат. Прыжок в длину способом согнув ноги:	1	1	1	1	1		5,6
	- с места; скороткого разбега; - с 7—9 шагов разбега; - с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.	1	1	1	1	1		5,6	
Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.								
Упражнения в метании малого мяча – 25 ч.	5	5	5	5	5			

	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.	1	1	1	1	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком	2	2	2	1	1	Демонстрируют вариативное выполнение	5,6

ВФСК«ГТО»	в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния добм. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	1	1	1	2	2	метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
	Метание мяча (150 г) с разбеганарезультат.	1	1	1	1	1	соблюдают правила безопасности	5,6
Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 80ч		16	16	16	16	16		
Основы знаний по игровым видам спорта	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология игровых видов спорта. Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	в процессе уроков					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.	3,4,5,6,8
Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 40ч.		8	8	8	8	8		
Баскетбол.	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	5,6

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.	0,5	0,5	0,5			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6 5,6
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	0,5	0,5	0,5			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	0,5	0,5	0,5	1	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.	5,6
Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.	0,5	0,5	0,5	1	1	Знать и называть способы передвижения	5,6
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	0,5	1	1	1		основы технических приёмов.	5,6
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	0,5	1	1	1	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1	1	1	1	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	5,6
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	1	1	1	1	Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	5,6
Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	1	1	1	1		5,6
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1	1	1	1	1		5,6

							Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	
Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол-40ч.		8	8	8	8	8		
Волейбол	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6
	Передача мяча: - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; - над собой, в встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.	1	1	1	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперед, через сетку; - отражённого сеткой.	1	1	1	1	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.	5,6
	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1	1	1	1	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	1	1	1	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	1	1	1	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении	5,6
	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)		1	1	1	1		

	Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1	1	1	1	1	технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6
Модуль 4. Самбо – 165ч		33	33	33	33	33		
Специально-	ТБ страховка во время занятий	1	1	1	1	1		5,6,8

подготовительные упражнения Самбо	единоборствами. Захваты. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	2	2	2	2	2		5,6
Приёмы самостраховки	Самостраховка: -на спине перекатом через партнера.	1	1	1	1	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	5,6
	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках в упоре на предплечьях, манекен, шестидр),	1	1	1	1	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	5,6
	-перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1	1	1	1	1	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	5,6
	-на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	1	1	1	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по	5,6
	-набоккувырккомвдвижении,	1	1	1	1	1		5,6

	выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.						закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности	
	- припадении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	1	1	1	1	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	5,6
	- вперёд на руки из стойки на руках.	1	1	1	1	1	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	5,6
	- вперёд на руки прыжком.	1	1	1	1	1	Знать назначение общей и специальной физической	5,6
	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1	1	1	1	1		5,6
Специально-подготовительные упражнения:	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	1	1	1	1		5,6
- для бросков	Ходьба на внутреннем крае стопы.	1	1	1	1	1		5,6
- для зацепов.	«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1	1	1	1	1		5,6
	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	1	1	1	1		5,6
- для подхватов.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	1	1	1	1		5,6
	Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1	1	1	1	1		5,6
- для бросков через		1	1	1	1	1		5,6

голову.	Кувырокназадизположениястоя наоднойноге.Вположениилежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	1	1	1	1	подготовки и уметь качественновыполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	5,6
	Спартнеромвположениилежана спинеподниматьиопускатьногой (с захватом за руки, шею). Кувырокназадсмячомвруках -выгаливатьмяччерезсебяв момент кувырка	1	1	1	1	1	Выполнять самооценку выполненияспециальных упражнений, корректироватьс учетом допущенных ошибок.	5,6
-для бросков черезспину(через бедро).	Повороткругомсоскрещиванием ног,тожеперешагиваячерезсвою ногу. Угимнастическойстенкис захватомрейкинауровнеголовы- поворотспинойкстенедокасания ягодицами. Имитацияброскачерезспинус палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком).	1	1	1	1	1	Выполнятьбольшойобъем сложнокоординационных специально-подготовительных упражненийс использованиемразличных средств.	5,6
Техническая подготовка	Переноскапартнера набедре (спине).Подбивтазом,спиной, боком. Броски. Выведениеизравновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименнойголенизнутри: выполнение на партнере, стоящемна колене; партнеру, встающему с	1	1	1	1	1	Уметь сопоставлять техническиедвижения с движениями, встречающимися в повседневнойжизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемымматериаломна практических занятиях Знатьиуметьвыполнять выведение из равновесия:	5,6

Приёмы Самбо в положении лёжа.	колена(спомощью);встойке(с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	1	1	1	1	толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	5,6
	Бросок задней подножки захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью.	5,6
	Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1	1	1	1	1	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:	5,6
	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри.	1	1	1	1	1	удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.	5,6
	Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.						Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации,	
	Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	1	1	1	1	1	конструировать комбинации из	5,6

<p>Тактическая подготовка. Игры-задания.</p> <p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>Бросок через спину. Бросок через бедро.</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плечаногой 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.</p> <p>Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк в овцу», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок шестом», «сильная</p>	1	1	1	1	1	<p>различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>	5,6
	<p>Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк в овцу», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок шестом», «сильная</p>	3	3	3	3	3		5,6

	хватка», «борьба за палку» Тренировочные схватки по заданию.	1	1	1	1	1		5,6
Модуль 5. Кроссовая подготовка – 30ч		6	6	6	6	6		
Основы знаний	Понятие выносливость. Правила самоконтроля гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	в процессе уроков					Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	4,5,6,8
Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	0,5					Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.	5,6
	Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.		0,5	0,5	0,5	0,5	Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	5,6
	Бег «фартлек». Смешанное передвижение.	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»	5,6
	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	в соответствующей возрастной категории.	5,6
	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Кросс по слабопересечённой местности.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	0,5	0,5					5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1200 м. Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.			1	0,5	0,5		5,6
				1	1		5,6	

ВФСК«ГТО»	Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с вырубкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1	1					5,6	
	Шестиминутный бег на результат. Бег 1000 м на результат. Бег 2000 м на результат.	0,5 1	0,5 1	0,5 1	0,5 1	0,5 1		5,6 5,6 5,6	
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-15ч		3	3	3	3	3			
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	Упражнения на преодоление собственного веса: - подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами и способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Многоскоки: - с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах, - с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазание в три приема).	0,5		0,5	0,5	0,5	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.	4,5,6,7	
	Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.
			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7

<p>прикладные упражнения. 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, спортивные игры).</p>	<p>спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точности дальность, в цель, по стоящим движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>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.</p>	4,5,6,7
			0,5	0,5	0,5	0,5		0,5
<p>Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 40 часов</p>		8	8	8	8	8		
<p>Региональный компонент Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 20 час.</p>		4	4	4	4	4		
<p>основы знаний</p>	<p>ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приемы игры в гандбол.</p>	в процессе уроков					<p>Раскрывать понятия техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения</p>	3,5,6,8

							самостоятельных занятиях.	
	Стойки и перемещения приставными шагами боком спиной вперед.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4,5,6,7
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Остановка различными способами.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Освоение ловли и передачи мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Тактика игры. Нападение	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5,6,7	
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой		4	4	4	4	4		
Модуль 3. Спортивные игры элементами футбола – 20 час.								
основы знаний	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	в процессе уроков					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	5,6,8
	Перемещения в стойке из различных положений.	0,5	0,5				Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и неведущей ногой.	0,5	0,5					5,6
	Удары по воротам и точность попадания мячом в цель.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6

	Ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Комбинации: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	0,5					5,6
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			0,5	0,5	0,5		5,6
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.			0,5	0,5	0,5		5,6
	Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.			0,5	0,5	0,5		5,6

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ПРОГРАММЫ**

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений	
№	Наименование
<i>Спортивные игры</i>	
1	Щит баскетбольный игровой (комплект)
2	Щит баскетбольный тренировочный
3	Щит баскетбольный навесной
4	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)
5	Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
6	Табло игровое (электронное)
7	Мяч баскетбольный №7 массовый
8	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9	Мяч баскетбольный №5 массовый
10	Мяч футбольный №4 массовый
11	Мяч футбольный №5 массовый
12	Мяч футбольный №5 для соревнований
13	Мяч волейбольный
14	Мяч гандбольный №2
15	Мяч гандбольный №3
16	Сетка волейбольная
17	Насос для накачивания мячей с иглой
18	Жилетки игровые
19	Сетка для хранения мячей
20	Конус игровой
<i>Гимнастика</i>	
21	Стенка гимнастическая
22	Скамейка гимнастическая
23	Комплект матов гимнастических
24	Модуль гимнастический многофункциональный
25	Мостик гимнастический подкидной
26	Бревно гимнастическое напольное
27	Кронштейн навесной для канатов
28	Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
29	Перекладина гимнастическая пристенная
30	Коврик гимнастический
31	Палка гимнастическая
32	Обруч гимнастический

33	Скакалка гимнастическая
Легкая атлетика	
34	Стойки и планка для прыжков в высоту (комплект)
35	Мяч для метания
36	Инвентарь для прыжков в длину
Общественная физическая подготовка	
37	Перекладина навесная универсальная
38	Брусья навесные
39	Снаряд «Доска наклонная»
40	Горка атлетическая
41	Комплект гантелей обрезиненных
42	Эспандер универсальный
43	Лестница координационная (12 ступеней)
44	Комплект медболов
Самбо	
45	Ковер для самбо
46	Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
Оборудование для кабинета физической культуры и проведения соревнований	
42	Скамейка для степ-теста-пьедестал
43	Весы напольные
44	Сантиметр мерный
45	Аппаратура для музыкального сопровождения
46	Персональный компьютер (ведение мониторинговых и иных документов)
47	Аптечка медицинская
48	
Оборудование для спортзала	
49	Сетка заградительная
50	Скамейки гимнастические

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват—действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеподноименный — бросокзацепом одноименнойногипротивника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее цельюликвидироватьпопытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает

разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковриком ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание с стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узелнойгой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив нога на одинаковом удалении от противника.

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
МАОУ СОШ №95 от 27.08.2021 №1.
_____ Р.А. Кураев

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Кораблева И.В.
_____ 2021 г.

