

Краснодарский край, Кавказский район, город Кропоткин
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №45 имени академика С.П. Королёва
города Кропоткин муниципального образования Кавказский район
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ лицея № 45 им. академика
Королёва от «31» августа 2023 года
протокол №1
Председатель педагогического совета

_____ Евсегнеева Е. Ю.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре
(указать предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование (5-9 класс)
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 510 часов

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы: Булгаков Евгений Геннадьевич, Лопай Руслан Русланович

Программа разработана в соответствии ФГОС ООО

с учетом примерной программы по физической культуре ООО
(указать примерную программу ООП/примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК «Физическая культура». Базовый уровень. 5-9 класс. / Под ред. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019 г., учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура», Копач А.А. и др., Краснодар, 2021

2023 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Выпускник научится:

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

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,

контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

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

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

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

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник научится(модуль «Самбо»):

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник получит возможность научиться (модуль «Самбо»):

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту в гимнастике и самбо;

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

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

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (гимнастика, самбо);

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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. Эстетического воспитания:

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

5. 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;

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

5 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на

базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Предметные результаты:

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

6 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Предметные результаты:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

7 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и

критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

Предметные результаты:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

8 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

- 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, создание основы для формирования интереса к

расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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 своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

9 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на

базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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 своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением 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.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание учебного предмета соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего

образования.

В данной части программы проведено рекомендуемое распределение учебных часов по разделам курса, определена последовательность изучения учебных тем в соответствии с задачами обучения.

5 класс

Легкая атлетика.

Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ на уроках Тестирование – бег, прыжки. Бег с ускорением. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ. Современности. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Финальное усилие. Контроль - Бег на скорость. Бег с ускорением. Эстафеты. Низкий старт. Стартовый разгон. Финальное усилие. Бег с ускорением - контроль.

Прыжки в длину. Прыжок в длину. Разбег. Отталкивание в прыжках в длину. Приземление в прыжках в длину. Прыжки на результат. Контроль. Прыжок в длину. Разбег. Отталкивание в прыжках в длину. Приземление в прыжках в длину. Прыжки на результат. Контроль.

Метание мяча. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча – контроль. Разбег. Финальное усилие.

Торможение после броска. Правила соревнований. Метание мяча на дальность – контроль. Метание мяча в цель – контроль.

Длительный бег. Чередование ходьбы и бега. Смешанное передвижение. Переменный бег. Цель и задачи современного олимпийского движения. Бег в равномерном темпе. Ф.к. и спорт в России на современном этапе. Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление полосы препятствий – контроль. Бег по пересечённой местности 13 минут. Бег по пересечённой местности 14 минут

Кросс 1500м – контроль. Индивидуальные комплексы адаптивной ф.к. Основы знаний. Равномерный бег (10 мин.). Смешанное передвижение.

Равномерный бег (11 мин.). Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег (12 мин.). Равномерный бег (13 мин.). характеристика типовых травм, простейшие способы оказания ПМП.

Прыжки в высоту. Разбег. Отталкивание. Переход через планку. Приземление. ОБЖ. Оказание помощи при ушибах. Прыжок в высоту – контроль.

Спортивные игры .

Баскетбол. Инструктаж по охране труда. Правила игры. Стойка игрока. Ведения мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ловли и передачи мяча на месте. Режим труда и отдыха. Ловли и передачи мяча в движении. Броски с места и в движении. Вырывания и выбивания мяча. Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Техника владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Броски в кольцо с места - контроль.

Волейбол. Правила игры. Стойки игрока. Перемещения. Передачи мяча сверху. Оценка эффективности занятий ф.к. Передача двумя руками снизу.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая, верхняя прямая подачи. Комбинация: прием, передача, удар. Прием мяча с подачи. Нападающий удар. Блокирование. Сочетание приемов в передачах и ловле мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Передачи. Подачи – контроль..

6 класс

Лёгкая атлетика.

Спринтерский бег.

Инструктаж .По технике безопасности. Тестирование – бег, прыжки. Бег с ускорением 30-50м. Высокий старт 15-30м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Передача палочки. Финальное усилие. Бег 3*10м. Контроль – Бег на скорость. 60м. Бег с ускорением. Эстафеты. Низкий старт. 3*10 м. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м - контроль. Бег с ускорением. Эстафеты. Низкий старт. Стартовый разгон. Финальное усилие. Бег с ускорением - контроль.

Прыжки в длину.

Прыжок в длину. Разбег. 7-9 беговых шагов. Отталкивание в прыжках в длину. Специальные упр. Приземление в прыжках в длину. Прыжки на результат. Контроль. Прыжок в длину. Подбор разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега на результат.

Метание мяча.

Метание мяча с места на дальность отскока от стены. Метание мяча на дальность в коридор 5-6м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м. Обучение финальному усилию. Торможение после броска. Правила соревнований. Метание мяча на дальность – контроль. Метание мяча в цель – контроль.

Длительный бег.

Чередование ходьбы и бега до 15 мин. Смешанное передвижение. 250 бег-100 м шагом. Переменный бег 1000 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление полосы препятствий – контроль. Бег по пересечённой местности 12 минут. Бег по пересечённой Местности 15 минут. Кросс 1500м – контроль. Основы знаний. Равномерный бег (12мин.). Смешанное передвижение. Равномерный бег (13 мин.). Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег (14мин.). Кросс 1500м – контроль.

Прыжки в высоту

Прыжок в высоту способом «Перешагивания». Подбор разбега и отталкивания в прыжках в высоту. Прыжки высоту с 3-5 шагов разбега
Приземление. Прыжок в высоту – контроль.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Инструктаж по охране труда. Правила игры. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Броски с места двумя руками после ведения. Вырывания и выбивания мяча. Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники и владения мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Броски в кольцо с места – 3,60 м.

Волейбол.

Правила игры. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Передача двумя руками после перемещения вперед. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача через сетку. Упражнения по овладению технике перемещений и владения мячом. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Сочетание приемов в передачах и ловле мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6:0). Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6:0).

7 класс

Легкая атлетика.

Основы знаний Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ на уроках Тестирование – бег, прыжки. Бег с ускорением 40-50-60 м. Высокий старт 30 м.

Стартовый разгон. Скоростной бег 50 м. Бег на скорость- 60 м.

Прыжки в длину. Прыжок в длину. Разбег. 9-11 шагов. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Приземление в прыжках в длину. Прыжки на результат. Контроль. Прыжок в длину. Подбор разбега. Отталкивание в прыжках в длину. Приземление в прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов.

Метания мяча. Метание мяча в Горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м. Метание мяча на дальность отскока от стены с трех шагов разбега. Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Правила соревнований. Метание в горизонтальную, вертикальную цель с 8-10 шагов. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание мяча в цель – контроль.

Длительный бег. Чередование ходьбы и бега 300 бег – 200 шагом. Легкий бег до 15 минут. Переменный бег. Цель и задачи современного олимпийского движения. Бег в равномерном темпе. Ф.К. и спорт в России на современном этапе. Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление полосы препятствий – контроль. Бег по пересечённой местности 13 минут. Бег по

пересечённой местности 14 минут. Бег по пересечённой местности 15 минут. Основы знаний. Равномерный бег (10 мин.). Смешанное передвижение. Равномерный бег (11 мин.). Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег (12 мин.). Кросс по пересечённой местности.

Прыжки в высоту. Разбег в прыжках в высоту. ОФП. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Прыжок в высоту – контроль.

Спортивные игры

Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры. Стойка игрока. Ведения мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ловли и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления противника. Ловли и передачи мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Броски с места и в движении двумя руками. Вырывания и выбивания мяча. Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Броски с места одной рукой. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола. Броски в кольцо с места - контроль.

Волейбол. Правила игры. Стойки игрока. Перемещения. Передачи мяча сверху. Оценка эффективности занятий ф.к. Передача двумя руками снизу.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая, верхняя прямая подачи. Комбинация: прием, передача, удар. Прием мяча с подачи. Нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций. Передачи. Подачи – контроль. Блокирование. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по правилам волейбола

8 класс

Легкая атлетика.

Спринтерский бег. Высокий старт до 40м. Высокий старт до 50м. Бег на выносливость. Низкий старт 30м. Бег на результат 60 м. Бег с ускорением до 70м. Стартовый разгон. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег с ускорением - контроль.

Прыжки в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с короткого разбега. Прыжки в длину с 11 шагов разбега. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. Прыжок в длину. Подбор разбега. Отталкивание в прыжках в длину. Приземление в прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов.

Метание мяча. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Метание мяча весом 150 г с места на заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. Метание мяча весом 150 г. в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча (2кг) с до 18 м (ю), до 12—14 м (д). Бросок набивного мяча (2кг- д.; 3кг-ю.) двумя руками с двух шагов.

Длительный бег. Смешанное передвижение (в чередовании с ходьбой). Смешанное передвижение (в чередовании с ходьбой). Равномерный медленный бег до 5 минут. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1500м. Бег на 2000 м. Бег на 3000 м. Бег с преодолением препятствий. Бег на 1500 м. Контроль. Основы знаний. Равномерный бег (10 мин.). Смешанное передвижение. Равномерный бег (11 мин.). Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег (12 мин.). Кросс по пересечённой местности.

Прыжки в высоту. Разбег в прыжках в высоту. ОФП. Прыжки в высоту с 7 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9 шагов разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжков в высоту.

Спортивные игры.

Баскетбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ловли и передач мяча. Закрепление техники

ведения мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Закрепление техники бросков мяча. Совершенствование техники перехвата мяча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини-баскетбола. Нападение быстрым прорывом (3:2). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённый от сетки. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Игра в защите. Игра в нападении в зоне 3. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс

Легкая атлетика.

Спринтерский бег. Т.Б. Высокий старт до 60м. Низкий старт 30м. Бег с ускорением до 60м. Бег с ускорением до 80м. Бег на результат 60 м. Низкий старт 30м. Бег с ускорением до 30м. Бег с ускорением до 30м. Контроль. Бег с ускорением до 60м. Бег с ускорением до 60м. Контроль.

Прыжки в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с короткого разбега. Прыжки в длину с 11 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Закрепление технике прыжка в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места. Контроль.

Метание мяча. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Метание мяча весом 150 г с места на заданное расстояние. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м).

Метание теннисного мяча в цель. Контроль

Длительный бег. Смешанное передвижение (в чередовании с ходьбой). Смешанное передвижение (в чередовании с ходьбой). Равномерный медленный бег до 5 минут. Равномерный медленный бег до 10 минут. Равномерный медленный бег до 15 минут. Равномерный медленный

бег до 20 минут. Бег с преодолением препятствий. Кросс по слабопересеченной местности до 1500 м. Бег на 2000 м Кросс 1500 м. Контроль. Равномерный медленный бег до 5 минут. Равномерный медленный бег до 10 минут. Равномерный медленный бег до 15 минут. Равномерный медленный бег до 20 минут.

Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с 7 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9 шагов разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 9 шагов разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжков в высоту.

Спортивные игры.

Баскетбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ловли и передач мяча. Закрепление техники

ведения мяча. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники перехвата мяча. Действия трёх нападающих против двух защитников. Нападение быстрым прорывом (2:1). Нападение быстрым прорывом (3:2). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по правилам волейбола. Игра по правилам волейбола.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ (модуль «Самбо»):

История и современное развитие физической культуры.

Знания о физической культуре.

Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны.

Развитие Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Успехи российских самбистов на международной арене.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Здоровый образ жизни человека. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Физическая культура человека

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Роль психических процессов в обучении двигательным

действиям и движениям.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Режим дня и личная гигиена. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование

во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Оценка эффективности занятий физической культурой

Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений. **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

Упражнения общей физической подготовки.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Раздел «Гимнастика»

Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях:

стоя, сидя, лежа.

Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических

(выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.

Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.).

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.

Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене

(девочки), стойку на лопатках пр.

Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное).

Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость.

Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на

одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися 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 – в вис прогнувшись

– вис на согнутых ногах – упор присев – встать. Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из вися на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из вися, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в вися на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.

Раздел «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки.

Самостраховка на спину перекатом через партнера.

Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков.

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под

две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

5-9 кл

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 воспитания

								<p>Уметь демонстрировать низкий старт в беге на короткие дистанции. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Уметь демонстрировать низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p>Уметь демонстрировать передачу эстафеты.</p> <p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.</p>	
Лёгкая атлетика	20	Прыжки в длину	4	4	4	4	4	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>	5.6.8

								<p>контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.</p> <p>Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.</p>	
Лёгкая атлетика	15	Метание мяча	3	3	3	3	3	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	2.3.5

								<p>Метают теннисный мяч с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросают набивной мяч (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловят набивной мяч (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Уметь метать мяч в цель.</p>	
Лёгкая атлетика	50	Длительный бег	10	10	10	10	10	Описывают технику выполнения беговых	2.4.7

								<p>упражнении, осваивают се самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Бегать в равномерном темпе от 13 до 19 мин.</p> <p>Бег на 1000 м. Уметь преодолевать препятствия</p>	
Спортивные игры	120		24	24	24	24	24		8.
Спортивные игры	60	Баскетбол.	12	12	12	12	12	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p>	1.2.4

								<p>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника в Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.еду</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0).</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								<p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	
Спортивные игры	60	Волейбол.	12	12	12	12	12	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p> <p>То же через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p> <p>То же через сетку.</p> <p>То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p>	1.2.4.

								Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	
Легкая атлетика	110		22	22	22	22	22		2.4.7.
Легкая атлетика	20	Длительный бег	4	4	4	4	4	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	2.8.

								<p>беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Тренируются в оказании помощи при ссадинах и ушибах.</p>	
Легкая атлетика	20	Метания мяча	4	4	4	4	4	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>Метание теннисного мяча</p>	5.6.7.

								с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.	
Легкая атлетика	20	Прыжки в длину.	4	4	4	4	4	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и	5.8.

								<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.</p> <p>Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.</p>	
Легкая атлетика	25	Прыжки в высоту	5	5	5	5	5	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный</p>	5.6.7.

								<p>режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	
Легкая атлетика	25	Спринтерский бег	5	5	5	5	5	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Высокий старт от 10 до 15 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p> <p>Скоростной бег до 40 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p>	7.8

	Раздел 1. Физическая культура как область знаний-10 часов	2	2	2	2	2		2,3
	<i>1.1 История и современное развитие физической культуры</i>	1	1	1	1	1		4,5
З н а н и я о ф и з и ч е с к о й к у л ь	Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Развитие Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Успехи российских самбистов на международной арене. Олимпийское Движение в России, выдающиеся успехи Отечественных спортсменов.	1	1	1	1	1	Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.	6

	т у р е								
		<i>1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		7
		<p>Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Здоровый образ жизни человека. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страхование и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактика травм</p>	1	1	1	1	1	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью.</p> <p>Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.</p>	8

		<p>тизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>							
	1.3. Физическая культура человека		<i>В процесс сеурока</i>	<i>В процесс сеурока</i>	<i>В процесс сеурока</i>	<i>В процесс сеурока</i>	<i>В процесс сеурока</i>		
		<p>Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора</p>						<p>Знать и понимать взаимосвязи между развитием двигательных качеств и психических процессов.</p> <p>Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. Знать и развивать в процессе пов</p>	

	<p>физических упражнений и физических нагрузок. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>						<p>с повседневной жизни морально-волевые качества</p>	
	<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10 часов</p>	2	2	2	2	2		6,7
	<p>2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	1	1	1	1	1		8
	<p>Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки телосложения,</p>						<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплекс упражнений оздоровительной направленности.</p>	

	<p>профилактики плоскостопия, Адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности).</p> <p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p> <p>Составление и проведение самостоятельных занятий по</p>						<p>Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	
--	---	--	--	--	--	--	---	--

	сы об ще раз вив аю щи ху пра жн ен ий нар азв ит иео сно вн ых ф и з и ч е с к и х к а	видамиспытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».							
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

	ч е с т в .								
	2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой		1	1	1	1	1		3
		Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.	1	1	1	1	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Знать показатели развития физических качеств. Осваивать универсальные навыки контроля величины и нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	4
	3. Раздел Физическое совершенствование - 150 часов		30	30	30	30	30		1,2,5,6
	3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	2	2	2	2		4,6
		Комплексы упражнений	2	2	2	2	2	Знать	5,7

		для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»						оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
	<i>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		28	28	28	28	28		1,3,6,8
	<i>3.2.1 Раздел «Гимнастика»</i>		14	14	14	14	14		2,4,5
	Общая физическая	Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди,	1	1	1	1	1	Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учетом индивидуальной физической	3

	кая ис пе ци аль на яп од гот ов ка.	живота,ягодиц) использованиемсопроти влениясобственного веса вразличных исходныхположениях: стоя, сидя,лежа.						койподготовленности. У метьорганизовыватьипровод итьсамостоятельныезанятия.	
	Г и м н ас т и к ас эл е м е н та м и а к	Гимнастическиеупражне ния наразвитие физических(гибкость, ловкость,координация движений) иэстетических (выразительность, музыкальность,артист изм) качествобучающихся. Акробатическиеэлемент ы (мост, шпагат, переворотбокком, пр.). Акробатическиеупражне ния:кувыроквпередвгру ппировке;перекатвперед вупорприсев;изупорале жатолчкомдвумявупорп рисев; длинныйкувырок	1	1	1	1	1	Осваиватьи рассказыватьте хнику разучивае мыхупражненийиэлемент овгимнастики. Выявлять характерныеошибки при выполненииакро батическихупражнений.Собл юдатьправилатехникибезопа сности и правиладыхания при выполненииакро батическихупражнений.Про являтькачествосилыивынос	8

	р о б ат и к и.	<p>вперёд (смesta и разбега); стойка на головесогнувноги,стойк анаголове пр.</p> <p>Акробатическаяк омбинация, включающаякувы ркивперед,стойку наголове, длинныйкувырок(мальчики),полуш пагат,мостиповор от в упор стоя наодном колене(девочки),с тойкуналопатках пр.</p> <p>Упражнения наравновесие(боковоера вновесие, заднее равновесие,иное).Упраж нения у опоры:махиногами в различныхплоскостях,на клонывразличныхполож ениях, упражнения на гибкость.Совершенство ваниеранее изученныхакробатическ их</p>	1	1	1	1	1	<p>ивости, чувствakoордина ции при выполненииакробатических упражненийи комбинаций</p> <p>Уметьсоставлять акробатическиек омбинации из числаразученных упражнений.</p> <p>Осваивать комплексыуп ражненийдля различныхгру пп мышц и на развитиеравновесия.</p> <p>Выполнять простыeacro батические упражнения исвязкииз них.</p>	
--	-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--

		упражнений и связок.							
У пр аж не ни яи ко м би на ц и и на сп ор ти вн ы хс на ря да х.	Гимнастическое бревно- девушки: ходьба с различ ной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения п роставными шагами (лев ым и правым боком); танцевал ьные шаги с махи ноги п оворотами на носках; под скоки в полуприсед; стилизован ные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат ; соскоки (прогнувшись то лчком многоизстойки по пер ек; соскок в глубину). Гимнастическая перекладина (низкая) юно ши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (прав	2	2	2	2	2	Уметь технически правильно, уверенно и эстетически вы разительно выполнять упр ажнения (комбинации) на гим настическом бревне, гимнас тической перекладине. Уметь Знать и уметь применять в каче стве самооценки 10- тибалльную систему оцениван ия содержания гимнастически х упражнений. Понимать и выполнять учебн ую задачу урока и стремиться достичь наилучший результ ат. Применять изучен ные гимнастические упражнения	7,8	

	<p>ой)вперед,назад,опускан иеввислежанасогнутыхр уках;изстойки спиной</p> <p>кперекладин евисстоясади согнувшись,толчком ног виссогнувши сь; вис насогнутых ногах,опускание в упорприсевчерезстойку наруках.Виссогнувшись –ввиспрогнувшись–</p> <p>висна согнутых ногах – упорприсев– встать. Гимнастическаяперекла дина: 5 – 6 классынизкая,7–9класс средняя- подъемпереворотоммах омодной, толчком другой, подъемпереворотомтолч комдвумя,изупораногив розь правой илилевойповороткругом перемахомлевойилиправ ойназад,извисанаоднойв не,подъемаоднойвупор</p>						<p>вповседневнойжизнидлязд орования,коррекциифигур ыформированияосанки.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

		,ногиврозь (упор верхом;юноши: из виса,подъемсилой,вупор е перемахлевой(правой) ногой вперед,назад, медленноеопускание в вис,махомвпередсоскок прогнувшись							
У пр аж не ни яп ри кл ад но го ха ра кт ер а.	Упражнения в поднимании и переноске человека(груз а). Лазание по канату (в висе на согнутых руках,лазанье в три и два приема). Силовые упраж нения в висячих упорах. П одтягивание различными хватами и способами. Эст афеты. Полоса препятствий, в ключающая разнообразн ые прикладные упражнения.	2	2	2	2	2	Знать и понимать значимость прикладного значе ния гимнастики в жизни чело века. Уметь качественно выполнять силовые упражне ния в висячих упорах.	6	

	3.2.2 Раздел «Самбо»	14	14	14	14	14		2,3,4
Специально подготовленные участники Самбо.	<p>Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложностей выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнера, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком.</p>	5	2	2	2	2	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать технически правильно выполняемые различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь технически выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять задания самостоятельную деятельность по закреплению</p>	5,6

		<p>ыркимвдвижении,выпол някувырок- полетчерезпартнера,леж ащегонаковреилистояще гобоком. Самостраховка припадении на коверспинойизо сновнойстойкисвращени емвокруг продольнойосииприземл ениемна руки. Самостраховкавперёдна рукиизстойкина руках.Самострах овкавперёд на руки прыжком.Падениянарук ипрыжкомназад. Самостраховканаспинуп рыжком.Упражнениядля бросков.</p>					<p>техни ксамостраховкисучётомтре бованийеебезопасности. Демонстрировать техникувыпол няемых упражненийссоблюдени ем этическихнормиосновны хправил.Уметьконтроли ровать функционально- эмоциональное состояниеорганизма н а занятиях. Знатьназначениеобщейспе циальнойфизическойподгот овкииуметькачественновып олнять упражнения с учетомпос тавленных задач назанятии Выполнятьсамооценку выполненияспециальныхуп ражнений,корректировать</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

								с учетом допущенных ошибок.	
		<p>Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее:</p> <p>выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стула и листула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация по</p>	3	I	I	I	I	<p>Выполнять большой объем сложно-координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>	7,8

	<p>дхвата с манекеном(стулом).</p> <p>Для бросков через голову. Кув ырок назад из положения с тоя на одной ноге.</p> <p>В положении лежа на спине - поднимать манеке нной, то же перебрасыв ать манекен через себя. Сп артнером</p> <p>в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой мячом в руках выталкиват ь мяч через себя в момент кувыр ка.</p> <p>Через спину(через бедро). Поворот</p>		<p><i>1</i></p> <p><i>1</i></p>	<p><i>1</i></p> <p><i>1</i></p>	<p><i>1</i></p> <p><i>1</i></p>	<p><i>1</i></p> <p><i>1</i></p>		
--	---	--	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--	--

		<p>кругом со (схватом за руки,шею).Кувыр окназадс мячомврукахвыталкиват ь мяч черезсебявмоменткувыр ка. Черезспину(черезбедро). Поворот кругом со скрещиваниемног,тожеп ерешагиваячерезсвою ногу. Угимнастическойстенки с захватомрейки на уровнеголовы - поворотспиной к стене докасания ягодицами.Имит ация броскачерезспин успалкой(подбивая тазом,ягодицами</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		бок).Переноск апартнера на бедре(спине) .Подбивтазом, спиной, б оком.							
Те хн ич ес ка яп од го то вк а.	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скр учиванием. Бросок захватом руки и од ноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; парт неру, встающему с колена (спомощью); в стойке (спомощью). Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, с стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партн ера. Бросок задняя	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	Знать терминологи ю изучаемых приё мов Самбо, сопоставлять с изучаемы м материалом на практически х занятиях Знать уметь выполн ять выведение из равновесия: толчком, скручивание. Знать уметь выполн ять варианты задней подножк и. Знать и уметь выполнять переднюю ю подножку. Знать и уметь		

	<p>Подхват под двеноги. Подхват под двеноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Бросок через спину. Бросок через бедро.</p> <p>Приёмы Самбо в положении лёжа.</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плечевой от удержания сбоку.</p> <p>Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.</p>							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

		Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников							
	Т ак ти че ск ая по дг от ов ка .	Игры-задания. Тренировочные схватки и по заданию.	4	3	3	3	3	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания
методического объединения
учителей основ безопасности жизнедеятельности
от «31» августа 2023г.

_____ (подпись руководителя МО) (расшифровка
подписи)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Ю. И. Рябцев
(подпись) (расшифровка подписи)
«31» августа 2023г.