

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Управление образованием администрации муниципального

образования Кушевский район

МБОУ СОШ №3 им. Адаменко И.Д.

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей физической
культуры, ОБЖ и
технологии



Васюра В.А.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Андренко П.А.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№3 им. Адаменко И.Д.



Васюра А.Н.

Приказ №339 от
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1907785)

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

с.Ильинское 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г. на основе Примерной основной программы основного общего образования (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15).

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года).
5. Приказы Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
8. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
9. Примерная Программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

10. Концепции, утвержденные протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.: «Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.
11. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы»
12. Указ президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. N 609 "О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089"
14. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
15. Приказ Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 - 2021 годы».
16. Приказ Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
17. Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 11.07.2019 года № 2563 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» и в целях популяризации вида спорта самбо среди обучающихся образовательных организаций».

На основании следующих инструктивных и методических материалов:

1. Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/5). <http://fgosreestr.ru/>.
2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).
3. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 16.03.2015 № 47-3353/15-14 «О структуре основных образовательных программ общеобразовательных организаций».
4. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 21.07.2021г. № 47-01-13-15183/21 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций».

5. Письмо министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 13.07.2021 № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования».
6. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 22.05.2017 № 01-20/1255 «О внедрении примерной программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль гандбол).
7. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего образования, С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина,
8. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №2 им. Трубилина И.Т.;
9. Программа воспитания МАОУ СОШ № 2 им. Трубилина И.Т.;
10. Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования МАОУ СОШ №2 им. Трубилина И.Т.;

В 5-9 классах рекомендуется физическая культура в объеме 2 часов в неделю, при пятидневной учебной неделе. Продолжительность учебного года основного общего образования составляет 34 недели, поэтому рабочая программа составлена на 340 часов: 5 класс – 68 часов, 6 класс – 68 часов, 7 класс – 68 часов, 8 класс – 68 часов, 9 класс – 68 часов.

При составлении рабочей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания раздела «Спортивные игры» и введены разделы регионального компонента «Кроссовая подготовка», «Самбо» и «Туризм». Данные изменения вызваны климатическими условиями края, региональными особенностями, возможностями материально технической базы школы

Курсивом в рабочей программе выделены элементы содержания, относящиеся к результатам повышенного уровня (*«получат возможность научиться»*).

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

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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. 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.

2. 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 мировую 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.

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. 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.

6. Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, станицы, 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.

7. 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.

8. 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

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 учетом 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 легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов

спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

Знания о физической культуре

- 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;
- руководствоваться знаниями о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности
- руководствоваться правилами формирования ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, телесной, двигательной и спортивной культуре; положительно относиться к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, использовать разнообразные подвижные и спортивные игры для всестороннего развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- 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;

Физическое совершенствование

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

Знания о физической культуре

- *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;*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований.

Физическое совершенствование

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять базовую технику самбо;

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.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.Физическая культура как область знаний – 41 час

1.1. Физическая культура как область знаний - 31 ч.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

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

Направления проектной деятельности: История физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Олимпийские надежды. Спорт в жизни моей семьи. Коррекция осанки и телосложения. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши? Профессионально-прикладная физическая подготовка. Адаптивная физическая культура. История баскетбола и др.

1.2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10 ч.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

2. Физическое совершенствование – 299 часов

2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность -5 ч.

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.

2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 284 ч.

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):

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Самбо: Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Приёмы самостраховки: на бок перекатом,

Приёмы самостраховки: при падении вперед на руки.

Приёмы самостраховки при падении на спину через мост, на бок кувырком

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.

Специально-подготовительные

Упражнения для бросков: зацепов. Специально-подготовительные

упражнения для бросков: зацепов, через бедро. Приёмы самостраховки: на спину через партнера. Приёмы самостраховки: на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Броски. Выведение из равновесия партнера.

Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Учебные схватки по заданию.

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

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

Кроссовая подготовка: кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

Туризм: История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.. Туристский бивак. Вязка узлов.

Топографическая подготовка. Ориентирование.

2.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 10 ч.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 9 классов

| №. п\п | Разделы, темы | Количество часов | | | | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Рабочая программа | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| 1. | Физическая культура как область знаний | 41 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 |
| 1.1 | Физическая культура как область знаний | 31 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| 1.1.1. | История и современное развитие физической | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.1.2. | Современное представление о физической | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 1.1.3. | Физическая культура человека | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.2. | Способы физкультурной деятельности | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2.1 | Организация и проведение самостоятельных | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.2.2. | Оценка эффективности занятий физической | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Физическое совершенствование | | | | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительная | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским | 284 | 57 | 57 | 57 | 57 | 56 |
| 2.2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 36 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 |
| 2.2.2 | Самбо | 40 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2.2.3 | Легкая атлетика | 55 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 2.2.4 | Спортивные игры: | 125 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 2.2.4.1 | баскетбол | 35 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2.2.4.2 | волейбол | 35 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2.2.4.3 | Футбол, мини-футбол | 25 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2.2.4.4. | гандбол | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2.2.5. | Кроссовая подготовка | 18 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 2.2.6. | Туризм | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.3. | Прикладно – ориентированная | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | Всего | 340 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-9 классы всего 340 ч.

| Содержание курса | Тематическое планирование | Количество часов | | | | | Характеристика видов деятельности учащихся | Основные направления воспитательной деятельности* |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | | 5 кл | 6 кл | 7 кл | 8 кл | 9 кл | | |
| 1.1.Физическая культура как область знаний – 31 ч | | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | | |
| 1.1.1. История и современное развитие физической культуры – 10 ч. | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в</p> | |
| <i>Олимпийское движение в России.</i> | <i>Олимпийские игры древности.</i> | 1 | | | | | | 1,2,3,5,6,8 |
| <i>Современные Олимпийские игры.</i> | <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> | | 1 | | | | | 1,2,3,5,6,8 |
| Физическая культура в современном обществе. | <i>Олимпийское движение в России.</i> | | | | | 1 | | 1,2,3,5,6,8 |
| Организация и проведение пеших туристических походов. | <i>Современные Олимпийские игры.</i> | | | 1 | 1 | | | 1,2,3,5,6,8 |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Физическая культура в современном обществе. | | | | | 1 | | 1,2,3,5,6,8 |
| Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | Организация и проведение пеших туристических походов. | | | 1 | 1 | | | 1,2,3,5,6,8 |
| | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 1 | 1 | | | | | 1,2,3,5,6,7,8 |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | | | | | | | | России. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. | |
| 1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | | |
| Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> | Физическое развитие человека. | 1 | | | | | | Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. | 3,4,5,6,8 |
| | <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</i> | | 1 | | | | | | 3,4,5,6,8 |
| | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | | | 1 | | | | | 3,4,5,6,8 |
| | Техника движений и ее основные показатели. | | | | 1 | | | | 3,4,5,6,8 |
| | <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> | | | | | 1 | | | 3,4,5,6,8 |
| | Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность | | | | | 1 | | | 3,4,5,6,8 |
| 1.1.3 Физическая культура человека – 15 ч. | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | | | | | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем | 3,4,5,6,8 | |
| | Коррекция осанки и телосложения. | | 1 | | | | | 3,4,5,6,8 | |
| | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим | 1 | | | | | | 3,4,5,6,8 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | развитием и физической подготовленностью. | | | | | | человека. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям | 3,4,5,6,8 |
| | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений | | | | 1 | | | |
| | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. | | | | | 1 | | |
| | Психологические особенности возрастного развития | | | 1 | | | | |
| | Психические процессы в обучении двигательным действиям. | | | | 1 | | | |
| | Физическое самовоспитание | | 1 | | | | | |
| | Влияние физических упражнений на основные системы организма | | | 1 | | | | |
| | Основы обучения и самообучения двигательным действиям | | | | | 1 | | |
| 1.2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 10 ч. | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| 1.2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч | | 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 | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | 1 | | | | | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Используют правила составления | 4,5,6,8 |
| | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и | | 1 | | | | | 4,5,6,8 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 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. | телосложения. | | | | | | самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают состав упражнений, определяют последовательность их выполнения и дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Осваивают правила проведения занятий оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом. 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. | | | 1 | | 1 | | 4,5,6,8 |
| Организация досуга средствами физической культуры. Организация досуга средствами физической культуры. | Организация досуга средствами физической культуры. | | | | 1 | | Осваивают правила проведения занятий оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 4,5,6,8 |
| | Организация досуга средствами физической культуры. | | | | | | | |
| 1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -5 ч. | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. | |
| Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | | | 1 | | | 5,6,8 |
| | Оценка эффективности занятий | | | | | 1 | | 5,6,8 |
| | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | | 1 | | | | | 5,6,8 |
| Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | | | 1 | | | 5,6,8 | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| | | | | | | | Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие | |
| 2. Физическое совершенствование 289 ч. | | | | | | | | |
| 2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 5 ч. | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 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. | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 | | | | | Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. | 5,6,8 |
| | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. | | 1 | | | | | 5,6,8 |
| | Развитие основных физических качеств. | | | 1 | 1 | | | 5,6,8 |
| | <i>Индивидуальные комплексы упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> | | | | | 1 | | 5,6,8 |
| 2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 284 ч. | | 57 | 57 | 57 | 57 | 56 | | |
| 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): | | | | | | | | |
| 2.2.1 Гимнастика с основами акробатики – 36 ч | | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | | |
| Организующие команды и приемы. | Правила по ТБ. Страховка, самостраховка. Организующие команды и приемы. | 1 | 1 | 1 | | | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Осуществляют страховку и самостраховку. | 5,6,8 |
| | Правила по ТБ. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Повороты в движении. | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Правила соревнований. Помощь и | | | | 1 | | | 5,6,8 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| | страховка; установка и уборка снарядов. | | | | | | | |
| Акробатические упражнения и комбинации. | Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. | 1 | 1 | 1 | | | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений на спортивных снарядах и составляют гимнастические 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 | 5,6,8 |
| | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации. | 1 | 1 | | | | | 5,6,8 |
| | М.: кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове. Д.: кувырki вперед и назад в полушпагат. | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | М.: стойка на голове. Д.: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. | | | | 1 | 0,5 | | 5,6,8 |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | Подтягивание в вися -М; подтягивание из виса лёжа -Д. Смешанные висы. | 1 | 1 | | | | 5,6,8 | |
| | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Прыжки через короткую скакалку на результат. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5,6,8 | |
| | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5,6,8 | |
| | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). | 1 | | | | | 5,6,8 | |
| | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). | | 1 | | | | 5,6,8 | |
| | Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) | | | 1 | 1 | 1 | 5,6,8 | |
| | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. | 1 | 1 | | | | 5,6,8 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| | Лазанье по канату в два приема, гимнастической лестнице. | | | 1 | | | | 5,6,8 |
| | Лазанье по канату в три приема, гимнастической лестнице. | | | | 1 | 0,5 | | 5,6,8 |
| | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | | | 1 | | | | 5,6,8 |
| 2.2.2. Самбо | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Приёмы самостраховки: на бок перекатом, Приёмы самостраховки: при падении вперед на руки. Приёмы самостраховки при падении на спину через мост, на бок кувырком Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Специально-подготовительные Упражнения для бросков: зацепов. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, через бедро. Приёмы самостраховки: на спину через партнера. Приёмы самостраховки: на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Броски. Выведение из | ТБ. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. | 1,2,3,4,5,6,8 |
| | Приёмы самостраховки: на спину перекатом. | 1 | 1 | | | | | 5,6,8 |
| | Приёмы самостраховки: на бок перекатом, | 1 | 1 | | | | | 5,6,8 |
| | Приёмы самостраховки: при падении вперед на руки. | | | 1 | 1 | | | 5,6,8 |
| | Приёмы самостраховки при падении на спину через мост, на бок кувырком | | | | | 1 | | 5,6,8 |
| | Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. | 1 | 1 | 1 | | | | 5,6,8 |
| | Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. | | | | 1 | 1 | Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную | 5,6,8 |
| | Специально-подготовительные Упражнения для бросков: зацепов. | 1 | 1 | | | | деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом | 5,6,8 |
| | Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, через бедро. | | | 1 | 1 | 1 | требований её безопасности | 5,6,8 |
| | Приёмы самостраховки: на спину через партнера. | 1 | 1 | | | | Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. | 5,6,8 |
| Приёмы самостраховки: на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Броски. Выведение из | | | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 | |
| Броски. Выведение из равновесия | 1 | 1 | | | | | 5,6,8 | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| равновесия партнера. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Учебные схватки по заданию. | партнера. | | | | | | Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. | |
| | Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. | | | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. | | | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Учебные схватки по заданию. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| 2.2.3 Легкая атлетика – 55 ч | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | |
| Беговые упражнения. | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт. Бег с ускорением от 15 до 30 м. Правила соревнований в беге. | 2 | 2 | 2 | 1 | | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих | 5,6,8 |
| | ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Правила соревнований в беге. | | | | 1 | 2 | | 5,6,8 |
| | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | 1 | 1 | | | | 5,6,8 |
| | История лёгкой атлетики. Челночный бег 3x10. | 1 | | | | | | 5,6,8 |
| | Челночный бег 3x10. Скоростной бег до 60 м | | 1 | 1 | | | | 5,6,8 |
| | Бег с ускорением от 60 до 100 м. Челночный бег 3x10м. | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Финиширование. Бег 60 м. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Бег 100 м. Низкие старты от 40 до 70 | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| | М | | | | | | физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | |
| Прыжковые упражнения. | Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега Отталкивание. Фаза полета. | 1 | 1 | 1 | 1 | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | 5,6,8 |
| | Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат. | 1 | 1 | | | 1 | | 5,6,8 |
| | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат. Разбег. Отталкивание. зачет | | | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега на результат. Подбор разбега, определение толчковой ноги. | 1 | 1 | | | | | 5,6,8 |
| | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат. Правила соревнований в прыжках. | | | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| Упражнения в метании малого мяча. | Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность коридор 5—6 м. Правила соревнований в метании. | 1 | 1 | | | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих | 5,6,8 |
| | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м | 1 | 1 | | | | | 5,6,8 |
| | Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 10-12 м | | | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Метание малого мяча весом 150 г на | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| | результат | | | | | | физических способностей. | |
| | Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную с 8 - 10 м. | | | 1 | 1 | 1 | Соблюдают правила безопасности | 5,6,8 |
| 2.2.4. Спортивные игры: 139 ч | | 28 | 28 | 28 | 28 | 27 | | |
| <i>2.2.4.1 Баскетбол.</i> | | <i>7</i> | <i>7</i> | <i>7</i> | <i>7</i> | <i>7</i> | | |
| техничко-тактические действия и приемы игры | История баскетбола. Основные правила и приемы игры в баскетбол. Правила техники безопасности. | 1 | | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют индивидуальные и групповые действия в баскетболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники баскетбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 5,6,8 |
| | Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передачи мяча. | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 5,6,8 |
| | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 | 1 | | | | | 5,6,8 |
| | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | | | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Правила соревнований по баскетболу. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. | 1 | 1 | 1 | | | | 5,6,8 |
| | Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| | Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча. | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Действия нападающего против нескольких защитников. | | | | | 1 | | 5,6,8 |
| | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебно-тренировочная игра баскетбол | 1 | 1 | 1 | | | | 5,6,8 |
| | Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе. Учебно-тренировочная игра баскетбол | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| 2.2.4.2 Волейбол | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | |
| техничко-тактические действия и приемы игры | История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. | 1 | | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют индивидуальные и групповые действия в волейболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники волейбола. | 5,6,8 |
| | Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. | | 1 | 1 | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 5,6,8 |
| | Правила техники безопасности. Правила соревнований по волейболу. | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Передача мяча через сетку. | 1 | 1 | | | | | 5,6,8 |
| | Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра волейбол. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра волейбол. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | 1 | 1 | | | | 5,6,8 |
| | Доведение мяча до связующего | | | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| | игрока. | | | | | | | |
| | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| 2.2.4.3 Футбол, мини-футбол | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| техничко-тактические действия и приемы игры | История футбола. Основные приёмы и правила игры в футбол, мини-футбол Правила техники безопасности. | 1 | | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют индивидуальные и групповые действия в футболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 5,6,8 |
| | Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Правила техники безопасности. | 1 | 1 | 1 | | | | 5,6,8 |
| | Правила техники безопасности. Правила соревнований по футболу, мини-футболу | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Передача мяча, ведение мяча. | 1 | 1 | | | | | 5,6,8 |
| | Игра головой, использование корпуса. | | | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебно-тренировочная игра мини-футбол | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Учебно-тренировочная игра мини-футбол | 1 | 1 | 1 | | | | 5,6,8 |
| | Техника перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| 2.2.4.4 Гандбол | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| техничко-тактические действия и приемы игры | История гандбола. Основные приёмы и правила игры в гандбол Правила техники безопасности. | 1 | | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и | 5,6,8 |
| | Основные правила игры в гандбол. Правила техники безопасности. | | 1 | 1 | | | | 5,6,8 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| | Правила техники безопасности. Правила соревнований по гандболу. | | | | 1 | 1 | устраняя типичные ошибки. Осуществляют индивидуальные и групповые действия в гандболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники гандбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 5,6,8 |
| | Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | 1 | 1 | | | | 5,6,8 |
| | Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Учебно-тренировочная игра гандбол | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 2.2.5.Кроссовая подготовка – 18 ч | | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | | |
| кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий. | Понятие выносливость Равномерный бег до 10 мин. | 1 | 1 | | | | Раскрывают значение кроссовой подготовки для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники бега и правила соревнований | 5,6,8 |
| | Признаки утомления. Бег в чередовании с ходьбой 1500 м. | | | 1 | | | | 5,6,8 |
| | Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Кросс по пересеченной местности до 15 минут | | | 1 | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Полосы препятствий. Круговая эстафета. | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Кросс по пересеченной местности до 15 минут | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,7,8 |
| | Признаки утомления. Бег на 1500 м. | 1 | | | | | | 5,6,7,8 |
| | Бег на 2000 м. | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5,6,7,8 |
| 2.2.6. Туризм – 10 ч | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. Туристский бивак. Вязка узлов. | История туризма в мире и в России. | 0,5 | | | | | Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют | 1,2,3,4,5,6,7,8 |
| | Пеший туризм. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. | | 1 | | | | | 3,4,5,6,7,8 |
| | Туристский бивак. Туристское снаряжение. | 1 | | | | | | 4,5,6,7,8 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Топографическая подготовка. Ориентирование. | Топографическая карта. | | 0,5 | 0,5 | | | важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. | 4,5,6,7,8 |
| | Вязка узлов. | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | | 4,5,6,7,8 |
| | Ориентирование. | | | 1 | 1 | 1 | | 4,5,6,7,8 |
| 2.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -10 ч | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p> | <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> | 1 | | | | | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют и проводят самостоятельные занятия легкой атлетикой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой. Организуют и проводят самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой | 5,6,8 |
| | <i>Лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах</i> | | 1 | 1 | | | | 5,6,8 |
| | <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> | | | | 1 | 1 | | 5,6,8 |
| | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, | 1 | | | | | | 5,6,8 |
| | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: гибкости, ловкости | | 1 | | | | | 5,6,8 |
| | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: быстроты, координации движений. | | | 1 | | | | 5,6,8 |
| | Специальная физическая подготовка | | | | | 1 | | 5,6,8 |
| | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта | | | | 1 | | | 5,6,8 |

| | | | | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Тестовые упражнения | Нормативы испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | в процессе урока | Выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 51,2,3,6,8 |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|

