

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27 ИМЕНИ  
МИХАИЛА ВАСИЛЬЕВИЧА АЛЕКСАНДРОВА ПОСЕЛКА КОМСОМОЛЕЦ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Утверждаю  
Решение педсовета протокол № «1»  
От «30» августа 2021 года  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ А.М. Зацева

## Рабочая программа

По физической культуре

Уровень образования, ( класс) Основное общее образование, 5-9 класс

Количество часов 408

Учитель Марголин Дмитрий Андреевич

Программа разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт **основного** общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
3. Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Физическая культура. (для 5-9 классов образовательных организаций) Одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 7 июля 2021 г. № 3) автор-составитель Головки Е.Н.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

#### **1. Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 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 духовнонравственной 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; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

### **Метапредметные результаты<sub>4</sub>**

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

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

#### Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

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

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о

взаимосвязях;

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

Базовые исследовательские действия:

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

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

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинноследственные связи;

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

Работа с информацией:

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

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

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

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

оценивать надёжность информации по критериям, 21 предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

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

## **2.Овладение универсальными коммуникативными действиями.**

Общение:

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

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

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

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой

учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

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

**Совместная деятельность (сотрудничество):**

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

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

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

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

### **3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.**

**Самоорганизация:**

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

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

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

6

**Самоконтроль (рефлексия):**

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям.

**Эмоциональный интеллект:**

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

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

**Принятие себя и других:**

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на

ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

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

### **Предметные результаты**

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

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие 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, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья,

всестороннее развитие личности, в том числе гражданскопатриотическое воспитание.

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

### **Содержание учебного курса**

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

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

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

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

#### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийское движение в России.*

Физическая культура в современном обществе.

Развитие Самбо в России

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

#### **Понятие о технике Самбо**

*Спорт и спортивная подготовка.*

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

## **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

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

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

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

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).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Модуль «Гимнастика с основами акробатики»:**

организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне).

#### **Модуль «Легкая атлетика»:**

беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

#### **Модуль «Спортивные игры»:**

техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**Модуль «Кроссовая подготовка»**

Кросс по пересеченной местности.

Полосы препятствий

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

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

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

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

1 - Патриотическое воспитание

2 - Гражданское воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание

4 - Эстетическое воспитание

5 - Ценности научного познания

6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

7 - Экологическое воспитание

8 - Трудовое воспитания

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

Таблица 4.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

<b>1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) – 10 ч</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
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. <b>Понятие о технике Самбо</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Физическая культура как важное средство о физического развития и укрепления здоровья человека.	1					Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении.	<b>2,6,8</b>
	Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости.		1	1			Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	<b>2,6,8</b>
	<b>Понятие о технике Самбо</b> Организация мест занятий физической культурой.	1			1	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	<b>2,6,7,8</b> <b>2,6,7,8</b>
	<b>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>			1		1	Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и	<b>2,6,7,8</b> <b>1,2,6,8</b>
<b>1.3 Физическая культура человека – 8 ч.</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, Физическим	Человек-части тела, мышцы, кости и суставы.	1				1	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.	<b>5,6,8</b>
	Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики			1		1	Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической	<b>5,6,8</b> <b>5,6,8</b>

развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	нарушений осанки и коррекции телосложения Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.					1	культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	3,5,6,8
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.</b>		2	2	2	2	2		
<b>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч</b>		1	1	1	1	1		
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки телосложения. Составление планов и самостоятельное	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1					Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	5,6,7
	Организация своего активногоотдыха.		1			1		5,6,7
	Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной исердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» иувеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическимразвитием и физической							1

проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры	подготовленностью.							
<b>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -5ч.</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	1	1	1	1	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

проб).							подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование – 430 ч</b>		<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>		
<b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 ч.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
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 формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.	1					Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.	<b>2,3,5,6</b>
	Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.		1		1		Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	<b>2,3,5,6</b>
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».		1		1	1	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности.	<b>2,3,5,6</b>
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1		1	1	1	Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	<b>2,3,5,6</b>
<b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 405 часов</b>		<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>		
<b>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):</b>								
<b>Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики –</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		

50ч								
Организуящи екоманды и приемы.	Правила по Т/Б.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Различают строевые команды, чётко выполняют строевыеприёмы	<b>3,4,6,8</b>
	Страховка,самостраховка.	0,5						<b>3,4,6,8</b>
	Выполнение обязанностей командира отделения, установка иуборка снарядов.		0,5	0,5				<b>3,4,6,8</b>
	Строевой шаг, размыкание исмыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.Повороты в движении.				0,5	0,5		<b>3,4,6,8</b>
Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах, упражнения на гимнастическом бревне, <b>ВФСК</b> <b>«ГТО»</b>	<u>Акробатические упражнения.</u> - мост из положения лежа на спине,из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом в перёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.;	2					Осваивать универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для	<b>4,6</b>
	- из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекаат назад стойка налопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекаат назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд вупор присев и о.с.;		2				развития гибкости, котораядает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинациииз числа разученных	<b>4,6</b>
	из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» -опуститься в положение лёжа на спине –сесть, руки в стороны –				2			<b>4,6</b>

	<p>опираясь слева поворот в упор присев – кувырок в перёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</p> <p>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом в перёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</p> <p><u>Гимнастическое бревно:</u></p> <p>- ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ноги поворотами наносках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полу-шпагат; соскоки прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.</p> <p><u>Лазание по гимнастическому канату:</u></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>упражнений. Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.</p> <p>Эстетически выразительно</p>	<p>4,6</p> <p>4,6</p> <p>4,6</p> <p>4,6</p> <p>4,6</p> <p>4,6</p> <p>4,6</p>
--	---	--	--	--	--	--	--	--

	- в два приема - в три приема - лазание по гимнастической скамейке ( гимнастическая полоса препятствий)	1	1	1	1	1	выполнять упражнения на Гимнастическом бревне.	4,6 4,6
<b>Модуль 2. Легкая атлетика – 90ч</b>		16	16	16	16	16		
<b>Основы знаний по легкой атлетике</b>	ТБ на занятиях лёгкойатлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	<b>В процессе занятий</b>					Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают еёсамостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибкив процессе освоения.	1,2,5,6, 8
<b>Беговые упражнения - 35ч.</b>		7	7	7	7	7		
	Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м	1	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают	5,6 5,6 5,6
<b>ВФСК «ГТО»</b>	.Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м. Челночный бег и беговые	2 1 2	2 1 2	2 1 2	2 1 2	2 1 2		5,6

	эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально-беговые упражнения и задания.						индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6	
	Бег на результат челночный бег 3x10м.	1	1	1	1	1	Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	5,6	
	Бег на результат 60м.	1	1	1	1	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	5,6	
	Бег на результат 100 м.							5,6	
<b>Прыжковые упражнения- 20ч.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
«ГТО»	<b>ВФСК</b>	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:	2	2	2	2	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
		-с места;	1	1	1	1	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	5,6
		- прыжок с места, разворот на 180 градусов и прыжок в обратном направлении.	1	1	1	1	1		5,6
	- Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.								

							сокращений.	
<b>Упражнения в метании малого мяча – 25 ч.</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	1	1	1	1	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<b>5,6</b>
	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком	2	2	2	1	1	Демонстрируют вариативное выполнение	<b>5,6</b>
	в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	1	1	1	2	2	метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	<b>5,6</b>
<b>ВФСК «ГТО»</b>	<b>Метание мяча(150г) с разбега на результат.</b>	1	1	1	1	1		<b>5,6</b>
<b>Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 80 ч</b>		16	16	16	16	16		
<b>Основы знаний по игровым</b>	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в	<b>в процессе уроков</b>					Знать спортивные термины, уметь их различать, в	

<b>видам спорта</b>	спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта. Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры							зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	<b>3,4,5,6,8</b>
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 40ч.</b>		8	8	8	8	8			
<b>Баскетбол.</b>	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1						Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	<b>5,6</b>
	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с	0,5	0,5	0,5				осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и	<b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b>
		0,5	0,5	0,5	1	1			
		0,5	0,5	0,5	1	1			
		0,5	0,5	0,5					

	<p>пассивным противодействием.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0).</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1).</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.</p>	0,5	1	1	1	1	основы технических приёмов.	5,6
			1	1	1	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия.	5,6
		1				1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении	5,6
		1	1	1	1	1	технических приёмов тактических действий;	5,6
		1				1	Демонстрировать динамику развития	5,6
		1	1	1	1	1	физических качеств и способностей.	5,6
			1	1	1			5,6
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -40ч.</b>		8	8	8	8	8		
<b>Волейбол</b>	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	5,6
	Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.	1	1	1	1	1	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6
	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте,	1	1	1	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
							Знать	5,6

	<p>сперемещением вперёд, через сетку;  - отражённого сеткой.  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  Прямой нападающий удар  привстречных передачах.  Игра по упрощенным правилам волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)</p>	1	1	1	1	1	<p>и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.  Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.  Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении</p>	5,6
	<p>Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом.  Круговая тренировка.</p>	1	1	1	1	1	<p>технических приёмов и тактических действий;  Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.  Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>	5,6
<b>Модуль 4. Самбо – 165ч</b>		<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>		
<p>Специально-подготовительные упражнения  Самбо</p>	<p>ТБ и страховка во время занятий единоборствами.  Захваты.  Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу.  Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из</p>	1	1	1	1	1	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p>	5,6,8 5,6 5,6

<p>Приёмы самостраховки</p>	<p>полуприседа, из основной стойки.          Самостраховка:          -на спину перекатом черезпартнера.          Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др.),          - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках          - на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего встойке.          - на бок кувырком в движении,</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.          Уметь характеризовать и технически правильно выполнятьразличные виды самостраховки.          Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.          Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по</p>	<p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p>				
<p>Специально-подготовительны еупражнения:</p>	<p>выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре илистоящего боком.          - при падении на ковер спиной изосновной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.          - вперёд на руки из стойки на руках.          - вперёд на руки прыжком.          Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.</p> <p>Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняяподножки, подсечки.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>закреплению техник самостраховки с учётом требований еёбезопасности          Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил          Уметь контролировать функционально-эмоциональное со- стояние организма назанятиях          Знать назначение общей испециальной физической</p>	<p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p>				

- для бросков	Ходьба на внутреннем крае стопы.	1	1	1	1	1		5,6
- для зацепов.	«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1	1	1	1	1		5,6
	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	1	1	1	1		5,6
- для подхватов.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	1	1	1	1		5,6
	Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1	1	1	1	1		5,6
- для бросков через голову		1	1	1	1	1		5,6
	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	1	1	1	1	подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.  Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с	5,6
- для бросков через спину (через бедро).	С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1	1	1	1	1		5,6
	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы	1	1	1	1	1		

Техническа яподготовка	- поворот спинойк стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину спалкой(подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине).Подбив тазом, спиной,боком.	1	1	1	1	1	использованием различныхсредств.  Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлятьс изучаемым материалом напрактических занятиях Знать и уметь выполнять выведениеиз равновесия:	5,6
	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнере, встающему с	1	1	1	1	1		5,6
	колена (с помощью); в стойке (спомощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	1	1	1	1	толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять вариантызадней подножки. Знать и уметь выполнять переднююподножку. Знать и уметь выполнять боковуюподсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.Знать и уметь выполнять зацеп голенью.	5,6
	Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	1	1	1	1		5,6
	Передняя подножка	1	1	1	1	1	5,6	

<p>Приёмы Самбо в положении лёжа.</p>	<p>захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. 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.</p>	1	1	1	1	1	<p>Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы наруки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из</p>	5,6  5,6  5,6
	<p>Бросок через спину. Бросок через бедро.  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</p>	1	1	1	1	1	<p>различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>	5,6

<p>Тактическая подготовка. Игры-задания.</p> <p><b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p> <p>Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением» , «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка «борьба за палку». Тренировочные схватки.</p>	3	3	3	3	3		5,6
		1	1	1	1	1		5,6
<b>Модуль 5. Кроссовая подготовка – 45 ч</b>		9	9	9	9	9		
<b>Основы знаний</b>	<p>Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как систематических занятий по развитию</p>	<b>в процессе уроков</b>					<p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	<b>4,5,6,8</b>

	физических (кондиционных и координационных) способностей.								
Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	2						Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.	5,6
	Медленный, равномерный (содной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.		2	2	2	2		Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	5,6
	Бег «фартлек».	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	Смешанное передвижение.			0,5					5,6
	Бег с ускорением, на перегонки;	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	Кросс по слабопересечённой местности.	2	2	0,5	2	2			5,6
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	0,5	0,5	2	0,5	0,5		Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»	5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.			0,5	0,5	0,5			5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1200 м.				1	1		в соответствующей возрастной категории.	5,6
Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.			1					5,6	
	Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1	1						5,6
	<b>Шестиминутный бег на</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			

<b>ВФСК «ГТО»</b>	<b>результат. Бег 1000м на результат. Бег 2000м на результат.</b>	1	1	1	1	1		<b>5,6 5,6 5,6</b>
<b>Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 40 часов</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
<b>Региональный компонент Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 20 час.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>основы знаний</b>	ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	<b>в процессе уроков</b>					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в	<b>3,5,6,8</b>
	Стойки и перемещения приставными шагами боком спиной вперёд.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<b>4,5,6,7</b>
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		<b>4,5,6,7</b>
	Повороты без мяча и мячом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		<b>4,5,6,7</b>
	Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<b>4,5,6,7</b>
	Семиметровый штрафной бросок.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		<b>4,5,6,7</b>
	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		<b>4,5,6,7</b>
<b>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 20 час.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>основы знаний</b>	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	<b>в процессе уроков</b>					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в	<b>5,6,8</b>

							самостоятельны хзанятиях.	
	Перемещения в стойке изразличных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущейнойгой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	0,5				Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b>
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой сизменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Выполнять правила игры,уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b>

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ПРОГРАММЫ**

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

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей

от «30» августа 2021 года № 1

руководитель МО

\_\_\_\_\_ М.А.Коломойцева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ М.А.Коломойцева

от «30» августа 2021

