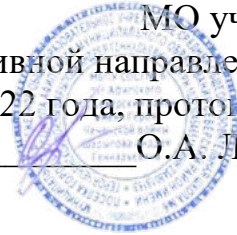


Краснодарский край, Северский район, город Афиноградское  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 6  
посёлка городского типа Афиноградского муниципального образования  
Северский район имени Героя Чеченской войны  
Шарыпова Андрея Геннадьевича

УТВЕРЖДЕНО:  
решением педагогического совета  
МО учителей  
оборонно-спортивной направленности  
от 29 августа 2022 года, протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ О.А. Луценко



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов 510 ч

**Программа разработана в соответствии** и на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Программа (Одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 7 июля 2021 г. № 3)

в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576) ФГОС основного общего образования;

с учётом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 6, утверждённой педагогическим советом МБОУ СОШ № 6 (протокол от 29.08.2021 г. № 1), программы воспитания, утверждённой педагогическим советом МБОУ СОШ № 6 (протокол от 28.05.2021 г. № 6).

с учётом УМК: « Физическая культура» для 5- 6 классов / В. И. Лях- 9-е изд.- (М: «Просвещение», 2018 г.) « Физическая культура» для 7- 9 классов / В. И. Лях- 9-е изд.- (М: «Просвещение», 2021 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

**1.1 В области гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей,** уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр, историческому и научному наследию, понимания значения физическая культура.

### **1.2. В области патриотического воспитания**

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

### **1.3. В области популяризации научных знаний среди детей:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

### **1.4. В области духовного и нравственного воспитания детей:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **1.5. В области трудового воспитания и профессионального самоопределения:**

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

### **1.6. В области эстетического воспитания:**

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

### **1.7. В области популяризации научных знаний среди детей:**

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

### **1.8. В области физического воспитания и формирование культуры здоровья:**

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

-умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**В области познавательной культуры:**

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

**В области нравственной культуры:**

-бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человека постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

### **В области нравственной культуры:**

-способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;

- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

### **В области коммуникативной культуры:**

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

### **В области физической культуры:**

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

**Способы двигательной деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультурминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**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)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка**

Медленный бег. Бег «фартлек». Бег «гандикапом». Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Переменный бег, Повторный бег. Бег со сменой лидера.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Самбо.** Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка.

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

**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)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью  
6 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен ).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность .** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения общей физической подготовки.

### **Легкая атлетика.**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### **Кроссовая подготовка**

Медленный бег. Бег «фартлек». Бег «гандикапом». Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Переменный бег, Повторный бег. Бег со сменой лидера.

### **Самбо.**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Подножки. Подсечки. Зацепы.

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

**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)  
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью  
7 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность .** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.



Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения общей физической подготовки.

### **Легкая атлетика.**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### **Кроссовая подготовка**

Медленный бег. Бег «фартлек». Бег «гандикапом». Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Переменный бег, Повторный бег. Бег со сменой лидера.

### **Самбо.**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Подножки. Подсечки. Зацепы.

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

**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)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**8 класс**

**Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

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

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*  
*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в

себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).

#### *Легкая атлетика.*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

#### *Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

#### **Кроссовая подготовка**

Медленный бег. Бег «фартлек». Бег «гандикапом». Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Переменный бег, Повторный бег. Бег со сменой лидера.

#### **Самбо.**

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Подножки. Подсечки. Зацепы.

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

**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)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

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

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность .* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной

гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).

#### *Легкая атлетика.*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

#### *Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

#### **Кроссовая подготовка**

Медленный бег. Бег «фартлек». Бег «гандикапом». Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Переменный бег, Повторный бег. Бег со сменой лидера.

#### **Самбо.**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Подножки. Подсечки. Зацепы.

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

**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)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

| Содержание курса  | Темы  | Количество часов |          |          |          |          | Основные виды деятельности обучающихся   | Основные направления воспитательной деятельности |
|---|---|------------------|----------|----------|----------|----------|--|--|
|   |   | 5кл              | 6кл      | 7кл      | 8кл      | 9кл      |  |  |
| <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.<br>Физическая культура в современном обществе.<br>Развитие Самбо в России.<br>Организация и проведение пеших туристических походов.<br>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. | 1                | 0,5      |          |          |          | 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.<br><b>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.</b><br><b>Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.</b><br><b>Идентифицировать</b> | <b>1,2,3</b>                                     |
|   | Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.                |                  | 0,5      |          |          |          |  | <b>1,2,3</b>                                     |
|   | Зарождение борьбы Самбо в России.   | 1                |          |          |          |          |  | <b>1,2,3</b>                                     |
|   | Самбо во время Великой Отечественной Войны.                                     |                  | 1        |          |          |          |  | <b>1,2,3</b>                                     |
|   | Самбо и ее лучшие представители.  |                  |          | 1        |          |          |  | <b>1,2,3</b>                                     |
|   | Развитие Самбо в России.  |                  |          |          | 1        |          |  | <b>1,2,3</b>                                     |
|   | Успехи российских самбистов на международной арене.                             |                  |          |          |          | 1        |  | <b>1,2,3</b>                                     |
|   | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.                | 1                |          |          |          |          |  | <b>6,2,8</b>                                     |
| Пеший туризм. Техника движения по равнинной   |   |                  | 1        |          |          |          | <b>6,2,8</b>   |  |



|   |   |          |          |          |          |          |  |   |
|---|---|----------|----------|----------|----------|----------|--|---|
| <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>   | <p><i>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>  |          |          |          |          |          | <p>влияние упражнений на их развитие.</p> <p>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.</p> <p>Иметь представление о технике Самбо.</p> <p>Знать основные</p>                                  |   |
| <b>1.3 Физическая культура человека – 8 ч.</b>  |   | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  |   |
| <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах вовремя занятий физической</p> | <p>Человек-части тела, мышцы, кости и суставы.</p> <p>Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.</p> <p>Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.</p> <p>Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p>Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.</p> | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | <p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.</p> <p>Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.</p> <p>Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста</p> | <p><b>5,6,8</b></p> <p><b>5,6,8</b></p> <p><b>5,6,8</b></p> <p><b>5,6,8</b></p> <p><b>3,5,6,8</b></p> |



|  |   |          |          |          |          |          |   |   |
|--|---|----------|----------|----------|----------|----------|---|---|
| <b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.</b>  |   | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |   |   |
| <b>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч</b>   |   | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |   |   |
| Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).<br>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.<br>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных | Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.<br>Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».<br>Организация своего активного отдыха.<br>Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.<br>Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.<br>Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.<br>Измерение длины и массы тела. | 5,6,7<br>5,6,7<br>3,5,6,7<br>3,5,6,7<br>3,5,6,7 |

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

|   |   |           |           |          |          |          |   |         |
|---|---|-----------|-----------|----------|----------|----------|---|---------|
|   |   |           |           |          |          |          | результаты тестирования своей двигательной 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>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.<br>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.<br>Индивидуальные комплексы адаптивной | Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.<br>Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом. | 1         |           | 1        | 1        | 1        | Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.  | 2,3,5,6 |
|   | Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».  | 1         | 1         |          | 1        |          | Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.<br>Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. | 2,3,5,6 |
|   | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».   |           |           | 1        |          | 1        | Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.   | 2,3,5,6 |

|  |   |           |           |           |           |           |  |         |
|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|---------|
| физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).  |   |           |           |           |           |           |  |         |
| <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 – 50ч</b>  |   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> |  |         |
| Организующие команды и приемы.   | Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.   | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  | 3,4,6,8 |
|  | Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.   | 0,5       |           |           |           |           |  |         |
|  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.   | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |  |         |
|  | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.   |           | 0,5       | 0,5       |           | 0,5       | 0,5  | 3,4,6,8 |
| Акробатические упражнения и комбинации.<br><br>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)  | <u>Акробатические упражнения.</u>   | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.<br><br>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий для | 4,6     |
|  | - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.; |           |           |           |           |           |  |         |

|  |  |   |   |   |   |   |  |                       |
|--|--|---|---|---|---|---|--|-----------------------|
| <p>упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p><b>ВФСК «ГТО»</b></p> | <p>вперёд в группировке в упор присев – перекаат назад стойка на лопатках (держать) – перекаатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекаат назад с опорой руками за головой – перекаатом вперёд в упор присев и о.с.;</p> <p>из упора присев кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках – перекаатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине –сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</p> <p>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекаатом в перёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</p> <p>Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии<br/><u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u></p> <p>- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;</p> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | <p>развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа</p> <p>разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития</p> <p>физических способностей. Оказывают страховку помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для</p> | <p>4,6</p> <p>4,6</p> |
|--|--|---|---|---|---|---|--|-----------------------|

|  |  |   |   |   |   |   |   |     |
|--|--|---|---|---|---|---|---|-----|
|  | <p>руках, согнув ноги;</p> <p>-вис согнувшись, вис Углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах;</p> <p>- вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках;</p> <p>из стойки спиной к перекладине вис стоя</p> <p>сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина:</u></p> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | <p>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. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p> |     |
|  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   | 4,6 |

|  |  |   |   |   |   |   |  |     |
|--|--|---|---|---|---|---|--|-----|
|  | <p>подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом);</p> <p>юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махомвперед соскок прогнувшись.</p> <p><u>Гимнастическое бревно:</u></p> <p>- девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ноги поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев иполушпагат; соскоки (прогнувшись)</p> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 4,6 |
|--|--|---|---|---|---|---|--|-----|

|   |  |                           |           |           |           |           |   |           |
|---|--|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|-----------|
|   | Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.   | 1                         | 1         | 1         | 1         | 1         |   | 4,6       |
|   | Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.  | 1                         | 1         | 1         | 1         | 1         |   |           |
| <b>Модуль 2. Легкая атлетика – 90ч</b>  |  | <b>16</b>                 | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |   |           |
| <b>Основы знаний по легкой атлетике</b> | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.<br><br>История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.<br><br>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 её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. | 1,2,5,6,8 |
| <b>Беговые упражнения - 30ч.</b>        |  | <b>6</b>                  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |   |           |
|   | Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м   | 1                         |           |           |           |           | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые  | 5,6       |
|   |  |                           | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       |   | 5,6       |
|   |  |                           | 0,5       | 0,5       | 0,5       | 0,5       |   | 5,6       |



|  |  |   |   |   |   |   |   |                                     |
|--|--|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
|  | <p>.Бег с ускорением:<br/>- от 30 до 50 м;<br/><br/>- от 70 до 80 м;<br/>- от 60 до 100 м.</p> <p>Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) :</p> <p>-с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом;</p> <p>- в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки т: п.), по размеченным беговым дорожкам;<br/>-с изменением длины и частоты шагов;<br/>- по разметкам и с выполнением заданий;<br/>-из различных и. п. с максимальной скоростью;<br/>- с изменением скорости;<br/>- бег с ускорением;<br/>- бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу<br/>Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м.Специально-беговые упражнения и задания.<br/>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках,</p> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | <p>упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением</p> | <p><b>5,6</b></p> <p><b>5,6</b></p> |
|--|--|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------|

| <b>Прыжковые упражнения- 25ч.</b> |  | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> |  |            |
|-----------------------------------|--|----------|----------|----------|----------|----------|--|------------|
|                                   | Прыжки в высоту:<br>- с места и с небольшого разбега;<br>- с доставанием подвешенных предметов;<br>-через длинную<br>вращающуюся икороткую скакалку;<br>- с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега -многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.   | <b>5,6</b> |
|                                   | Прыжки в высоту:<br>- с прямого, бокового и разбега по дуге;<br>- с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.<br>- с 7-9 шагов разбега.   | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим   |            |
|                                   | <b>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</b>   | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |            |
|                                   | Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: -с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.<br>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:<br><br>- с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).  |          | 1        | 1        | 1        | 1        |  | <b>5,6</b> |

|   |  |          |          |          |          |          |  |            |
|---|--|----------|----------|----------|----------|----------|--|------------|
|   | <p>- с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;</p> <p>- на определённое расстояние в длину, поотметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Прыжок в длину способом согнув ноги:</p> <p>- с места; с короткого разбега;</p> <p>- с 7—9 шагов разбега;</p> <p>- с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Отталкивание. Фаза полета.</p> <p><b>Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.</b></p> <p><b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.</b></p> | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |  |            |
| <b>Упражнения в метании малого мяча – 25 ч.</b> |  | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> |  |            |
|   | <p>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</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком</p>   | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение</p> | <b>5,6</b> |

|   |   |                          |           |           |           |           |  |           |
|---|---|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-----------|
|   | <p>в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.</p> <p>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</p> <p><b>Метание мяча(150г) с разбега нарезультат.</b></p> | 1                        | 1         | 1         | 2         | 2         | <p>метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила</p>                      | 5,6       |
| <b>Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 80 ч</b> |   | <b>16</b>                | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |  |           |
| <b>Основы знаний по игровым видам спорта</b>  | <p>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Терминология в игровых видах спорта.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>  | <b>в процессе уроков</b> |           |           |           |           | <p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой</p> | 3,4,5,6,8 |
| <b>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 40ч.</b>                                      |   | <b>8</b>                 | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  |  |           |
| <b>Баскетбол.</b>   | <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p>   | 1                        |           |           |           |           | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p>   | 5,6       |

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

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

|  |  |           |           |           |           |           |  |       |
|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-------|
|  | Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.  | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | технических приёмов и тактических действий;<br>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.<br><br>Уметь анализировать, выявлять и исправлять  | 5,6   |
| <b>Модуль 4. Самбо – 165ч</b>  |  | <b>33</b> | <b>33</b> | <b>33</b> | <b>33</b> | <b>33</b> |  |       |
| Специально-подготовительные упражнения Самбо<br><br>Приёмы самостраховки | ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.   | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.<br><br>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.<br><br>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.<br>Выполнять на занятиях | 5,6,8 |
|  | Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.  | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |  | 5,6   |
|  | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.<br>Самостраховка:<br><br>-на спину перекатом через партнера.  | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |  | 5,6   |
|  | Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др),<br><br>- перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках<br><br>- на бок, выполняемая прыжком через плечо партнера стоящего в | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |  | 5,6   |

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



|  |  |   |   |   |   |   |   |     |
|--|--|---|---|---|---|---|---|-----|
| голову.                                  | 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  | 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<br>- выталкивать мяч через себя в момент кувырка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.  | 5,6 |
|  | Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу.  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Выполнять большой объем сложно координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.   | 5,6 |
|  | У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях | 5,6 |
|  | Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком).  |   |   |   |   |   |   |     |
|  | Переноска партнера на бедре (спине).Подбив тазом, спиной, боком.   |   |   |   |   |   |   |     |
|  | Броски.  |   |   |   |   |   |   |     |
|  | Выведение из равновесия:   |   |   |   |   |   |   |     |

|  |  |   |   |   |   |  |  |     |
|--|--|---|---|---|---|--|--|-----|
| Приёмы Самбо<br>в положении  | колена (с помощью); в стойке (с помощью).  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | толчком, скручиванием.<br>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.  | 5,6 |
|  | Задняя подножка.   |   |   |   |   |  |  |     |
|  | Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.  |   |   |   |   |  | Знать и уметь выполнять переднюю подножку.<br>Знать и уметь выполнять боковую подсечку.  | 5,6 |
|  | Бросок задняя подножка с захватом ноги.  |   |   |   |   |  | Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. |     |
|  | Передняя подножка.<br>Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.<br>Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.<br>Боковая подсечка под | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.<br>Знать и уметь   |     |
| выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. | 1  | 1 | 1 | 1 | 1 | выполнять бросок через спину и через бедро.  | 5,6  |     |
| Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.  | 1  | 1 | 1 | 1 | 1 | Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. |  |     |
| Зацеп голенью изнутри.<br>Подхват под две ноги.  | 1  | 1 | 1 | 1 | 1 | Уметь применять  |  |     |

|  |  |   |   |   |   |   |   |     |
|--|--|---|---|---|---|---|---|-----|
| Тактическая подготовка.<br>Игры-задания. | Бросок через спину.<br>Бросок через бедро.   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | различных групп приёмов.<br>Мотивированность к занятиям Самбо.<br>Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках. | 5,6 |
|  | Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.<br>Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).<br>Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.<br>Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимных расположениях соперников.  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |     |
| ВФСК «ГТО»                               | 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 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5,6   |     |
|  | «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   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   | 1   |

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


|   |   |          |          |          |          |          |   |         |     |
|---|---|----------|----------|----------|----------|----------|---|---------|-----|
|   | <p>Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».</p> <p><b>Шестиминутный бег на результат.</b></p> <p><b>Бег 1000м на результат.</b></p> <p><b>Бег 2000м на результат.</b></p>  | 1        | 1        |          |          |          |   |         | 5,6 |
|   |   | 1        | 1        | 1        |          | 1        | 1   |         |     |
|   |   | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1   |         |     |
| <b>3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -15ч</b>   |   | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |   |         |     |
| <p>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</p> | <p>Упражнения на преодоление собственного веса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подтягивание на низкой и высокой перекладине,</li> <li>- подтягивание различными хватами и способами,</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,</li> <li>- перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.).</li> </ul> <p>Многоскоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с места и разбега (на результат),</li> <li>- на одной и двух ногах,</li> <li>-с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.</li> </ul> <p>Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).</p> <p>Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,</p> | 0,5      |          | 0,5      | 0,5      | 0,5      | Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. | 4,5,6,7 |     |
|   |   | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала   | 4,5,6,7 |     |
|   |   | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.   | 4,5,6,7 |     |
|   |   | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.  | 4,5,6,7 |     |

|   |  |                                 |          |          |          |          |   |                               |
|---|--|---------------------------------|----------|----------|----------|----------|---|-------------------------------|
| <p>прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).<br/>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика,</p> | <p>спортивных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Прыжки через вращающуюся скакалку.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> | 0,5                             | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | <p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p> | <p>4,5,6,7</p> <p>4,5,6,7</p> |
|   | <p>Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>   | 0,5                             | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      |   |                               |
| <p><b>Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 40 часов</b></p>  |  | <b>8</b>                        | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |   |                               |
| <p><b>Региональный компонент</b></p>  |  | <b>4</b>                        | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> |   |                               |
| <p><b>основы знаний</b></p>   | <p>ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.</p>   | <p><b>в процессе уроков</b></p> |          |          |          |          | <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в</p>  | <p>3,5,6,8</p>                |

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

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения учителей  
оборонно-спортивной направленности,  
музыки, технологии, ИЗО МБОУ СОШ  
№6 от 28 августа 2023 года № 1  
  
Аллахвердова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
 К.А.Ивлев.

29 августа 2023 года







