

Муниципальное образование Крымский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 станицы Нижнебаканской
муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ №11 МО Крымский район
от 30 августа 2022 года протокол № 1
Председатель _____ А.С.Османова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование, 6 - 9 классы

Количество часов 408

Учитель Шипилова Наталья Анатольевна,
Алиев Сервер Аблямитович

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования,

с учетом ООП ООО, примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));

Рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» (для 5-9 классов образовательных организаций) (одобренной решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 7 июля 2021 г. № 3).

с учетом УМК Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад.образования - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2014.- 192 с.: ил.

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2016.- 256 с.: ил.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) данная рабочая программа для 6 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

1. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций Краснодарского края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на

примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

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

3. Духовно-нравственного воспитания:

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

4. Эстетического воспитания:

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и

общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- использование доступного объема специальной терминологии.

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

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

7.Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно

выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования;
- понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;
- осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры;
- осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета

«Физическая культура», должны отражать:

1.Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное

исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

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

Работа с информацией:

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

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

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

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

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

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2.Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и

целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

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

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

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

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

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

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

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

2. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

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

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;
- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность

контроля всего вокруг.

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического

развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Блок «Выпускник научится». включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

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

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

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

В таблице 1 представлены планируемые результаты по разделам программы предмета «Физическая культура».

Таблица 1.

Планируемые результаты по различным разделам программы предмета
«Физическая культура»

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	

<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
<ul style="list-style-type: none"> • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
<ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; 	
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	

<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
<ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; 	<ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
<ul style="list-style-type: none"> • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 	
<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 	

<ul style="list-style-type: none"> • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 	
<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	
выполнять основные технические действия вида спорта «Самбо»	<i>выполнять технические и тактические действия вида спорта «Самбо» в учебной схватке;</i>
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	• <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в повышении уровня физической подготовленности населения, укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на модуль

«Легкоатлетический кросс» и углублённое освоение двигательных способностей модуля вида спорта «Самбо».

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

В соответствии с климатогеографическими и региональными особенностями Краснодарского края для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, легкоатлетический кросс, спортивные игры).

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники

вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют оптимальному режиму, прохождение отдельных модулей программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание предмета «Физическая культура» основаны на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации, в том числе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" (далее закон);

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712 (далее ФГОС основного общего образования);

- Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));

- Планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования;
- Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования;
- Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024г.г.»;

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно –спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

¹

Рабочая программа рассчитана на 408 ч на четыре года обучения, из них с VI по IX класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

На изучение модуля вида спорта «Самбо» раздела «Физическое совершенствование» предусмотрено выделение 33 часов от общего объема времени в рамках третьего урока в неделю в каждой параллели среднего звена.

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

1.1. История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России.

Физическая культура в современном обществе.

Зарождение борьбы Самбо в России.

Самбо во время Великой Отечественной Войны.

Самбо и ее лучшие представители

Развитие Самбо в России.

Успехи российских самбистов на международной арене России.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе

Организация и проведение пеших туристических походов

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.

Организация и проведение многодневного туристического похода

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

Физическое развитие человека

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Понятие о технике вида спорта «Самбо»

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению вида спорта «Самбо»

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

1.3. Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.

Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Участие в подготовке сдачи норм комплекса ВФСК «ГТО».

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль 2 «Легкая атлетика»: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Модуль 3 «Спортивные игры»: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль 4 «Легкоатлетический кросс»

Кросс по пересеченной местности.

Полосы препятствий.

Модуль 5 вид спорта «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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

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

В таблице 4 дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 6 – 9 классов.

Таблица 4.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО
МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-9 КЛАССОВ**

№ раздела, подраздела, модуля	темы	общее кол- во часов	6	7	8	9
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	24	6	6	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	9	3	2	2	2
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</i>	8	2	2	2	2
1.3.	Физическая культура человека	7	1	2	2	2
Раздел 2	Способы физкультурной деятельности	8	2	2	2	2
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	4	1	1	1	1
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	4	1	1	1	1
Раздел 3	Физическое совершенствование	324	81	81	81	81
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	316	79	79	79	79
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	40	10	10	10	10
Модуль 2	Легкая атлетика	64	16	16	16	16
Модуль 3	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	64	16	16	16	16
Модуль 4	Легкоатлетический кросс	24	6	6	6	6
Модуль 5	Вид спорта «Самбо»	124	31	31	31	31
3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность	12	3	3	3	3

	Итого разделы 1 – 3	368	92	92	92	92
Раздел 4	<i>Национальные, региональные и этнокультурные особенности</i>	40	10	10	10	10
4.1.	Региональный компонент					
Модуль 3	Спортивные игры с элементами гандбола	20	5	5	5	5
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой					
Модуль 3	Спортивные игры с элементами футбола	20	5	5	5	5
	Всего	408	102	102	102	102

При этом модуль «Вид спорта «Самбо» изучается в объёме 33 часов в течение всего учебного периода в рамках третьего часа. Из них 2 часа в разделе «Знания о физической культуре» и 31 час в разделе «Физическое совершенствование».

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

В таблице 5 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

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

1 - Патриотическое воспитание

2 - Гражданское воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание

4 - Эстетическое воспитание

5 - Ценности научного познания

6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

7 - Экологическое воспитание

8 - Трудовое воспитания

Общее количество часов за четыре года обучения (6-9 классы) из расчета 3 часа в неделю - 408 ч.

Таблица 5.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Раздел, подраздел, модуль	Темы	Количество часов				Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
		6кл	7кл	8кл	9кл		
Раздел 1.Физическая культура как область знания– 24 часов		6	6	6	6		1,2,3,6,8
		3	2	2	2	Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов,	
1.1. История и современное развитие физической культуры – 12 часов	Олимпийское движение в России.						
	Физическая культура в современном обществе.	1					
	Зарождение борьбы Самбо в						

	России.					роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	
	Самбо во время Великой Отечественной Войны.		1				
	Самбо и ее лучшие представители	1					
	Развитие Самбо в России.			1			
	Успехи российских самбистов на международной арене России.				1		
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе						
	Организация и проведение пеших туристических походов	1					
	Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.		1				
	Организация и проведение многодневного туристического похода			1	1		
1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) – 10 часов		2	2	2	2	Знать о физическом развитии и физической подготовке как о важном средстве укрепления здоровья человека и развития	2,6,8
	Физическое развитие человека						
	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1					
	Организация и планирование		1				

	самостоятельных занятий по развитию физических качеств.					физических качеств. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо.	
	Техника движений и ее основные показатели.			1			
	Понятие о технике Самбо				1		
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо	1	1	1	1		
1.3 Физическая культура человека – 8 часов		1	2	2	2	Формировать культуру здорового образа жизни. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	3,5,6,8
	Здоровье и здоровый образ жизни.						
	Коррекция осанки и телосложения.	1					
	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.		1		1		
	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.			1			
	Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом.		1				
	Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.			1	1		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной)		2	2	2	2		

деятельности - 10часов							
2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 часов		1	1	1	1	<p>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.</p> <p>Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела.</p>	3,5,6,7
	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).						
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1					
	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.		1				
	Организация досуга средствами физической культуры			1			
	Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».				1		
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -5ч.		1	1	1	1		
	Самонаблюдение и самоконтроль.					<p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p>	2,3,5,6
	Оценка эффективности занятий.	1					
	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.		1				
	Измерение резервов организма (с помощью простейших			1		Выполняют тесты на приседание и пробу с	

	функциональных проб).						
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>				1	задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.	
Раздел 3. Физическое совершенствование – 324 часа		81	81	81	81		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 часов		2	2	2	2	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	2,3,5,6
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.						
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	1				
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).			1	1		

[illegible]

	<p>о.с.;</p> <p>- из упора присев два кувырка 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 вперёд в упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.;</p> <p>- из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед, равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.</p>	1				комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	
			1		1		
					1		

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах - опорные прыжки	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину, высота 80-100см) Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 80-100см) Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см);прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см)	1	1	1	1	Описывать технику опорных прыжков. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности	4,6
- упражнения на перекладине (мальчики),	- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоясогнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжасзади; -висы простые; вис, на согнутых руках,согнув ноги; -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; 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.	1	1	1	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	
- упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	-ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; - передвижения приставными					Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной	

	шагами (левым и правым боком); - танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; - стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; - равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок вглубину).	1	1	1	1	осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	
- упражнения и комбинации на гимнастических брусьях,	М-висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Д-смешанные висы; подтягивание из вися лежа. М-махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь М-подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок. Д-махом одной и толчком другой подъем и переворотом в упор на нижнюю жердь. М-из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне	1	1	1		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	

	Д-из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; сед боком на нижней жерди. Соскок М-подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь Д-вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю ;переход в упор на нижнюю жердь				1		
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	-стилизированные общеразвивающие упражнения; - танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); -упражнения ритмической и аэробной гимнастики	1	1	1	1	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.	
Упражнения для развития скоростно-силовых, силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по гимнастической лестнице; канату в два и три приема	1	1	1	1	Используют упражнения для развития скоростно-силовых, силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	
	Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	1	1	1	1		

Модуль 2. Легкая атлетика – 64 часов		16	16	16	16		
Беговые упражнения - 30 часов		6	6	6	6		5,6
	Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м. Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.	0,5 0,5 1	0,5 0,5 1	0,5 0,5 1	05 0,5 1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.	
	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки т. п.), по размеченным беговым дорожкам; -с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам и с выполнением заданий; -из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу	1	1	1	1	Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением	
	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10м. Специально-беговые упражнения задания. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках,	1	1	1	1		

ВФСК «ГТО»	четвёрках). Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.	1	1	1	1	различных заданий.	
		5	5	5	5		
Прыжковые упражнения- 25часов	<p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места и с небольшого разбега; - с доставанием подвешенных предметов; -через длинную вращающуюся икороткую скакалку; - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега -многоскоки с акцентом на отталкиваниевверх. <p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбег и подборттолчковой ноги. - с 7-9 шагов разбега. <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие. <p>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). 	1	1	1	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её частоту сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		0,5	0,5	0,5	0,5		
		1			1		

	<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>Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.</p>	1	1	1	1		
		1	1	1	1		
		0,5	0,5	0,5	0,5		
		1	1	1	1		
		5	5	5	5		
Упражнения в метании малого мяча – 25 часов	<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 в направлении метания, на точность, дальность, заданное</p>	1	1	1	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют</p>	5,6
		2	2	1	1		

ВФСК «ГТО»	расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	1	1	2	2	метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
	Метание мяча(150г) с разбега нарезультат.	1	1	1	1		
Модуль 3 «Спортивные игры с элементами баскетбола» - 32 часа		8	8	8	8		
Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным	0,5	0,5			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и	3,4,5,6,8
		0,5	0,5				
		0,5	0,5	1	1		
		0,5	0,5	1	1		

	<p>противодействием.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0).</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1).</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.</p>	1	1	1		<p>основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>	
Модуль 3 «Спортивные игры с элементами волейбола» - 32 часа		8	8	8	8		
Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	<p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. <p>Приём мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снизу двумя руками на месте, с 	1	1	1	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки</p>	5,6

	<p>перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.</p>	1	1	1	1	<p>волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p>	
Модуль 4. Легкоатлетический кросс – 24 часа		6	6	6	6		
Кросс по пересеченной местности.	<p>Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Бег «фартлек». Смешанное передвижение. Бег с ускорением, на перегонки; гонимый. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>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.</p>	4,5,6
Полосы препятствий	Кросс по слабопересечённой местности.	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей</p>	
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	0,5					
	Бег в чередовании с ходьбой		1		0,5		

Подвижные игры на выносливость и скорость	1200м. Бег в чередовании с ходьбой 1500м. «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки». Шестиминутный бег на результат. Бег 1000м на результат. Бег 2000м на результат.	1		0,5 1	1	возрастной категории.	
ВФСК «ГТО»		0,5 1	0,5 1	0,5 1	0,5 1		
Модуль 5. Вид спорта «Самбо» – 124ч		31	31	31	31		
<i>Упражнения для проведения в естественных условиях на открытых спортивных площадках, не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом): оздоровительной направленности, подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо» - 36 часов</i>		9	9	9	9		5,6,8
Общеразвивающие упражнения	Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища(спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	1	1	1	1	Знать и выполнять упражнения оздоровительной направленности на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов Знать и применять правила гигиены на занятиях	
	Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1	1	1	1		
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «	1	1	1	1		

	ГТО».					<p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией</p> <p>Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде.</p> <p>Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной соревновательной деятельности.</p> <p>Способность мыслить тактически.</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать</p>	
Упражнения для зацепов	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	1	1	1		
Упражнения для удержаний.	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	1	1	1		
Упражнения для выведения из равновесия.	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1	1	1	1		
Упражнения для подножек.	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	1	1	1		
Упражнения для подсечки.	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	1	1	1	1		
Подвижные игры	«Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавки», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками»,	1	1	1	1		

	«Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».					сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь	
Приёмы самостраховки	<p>Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»</p> <p>Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на спину перекатом через партнера. <p>Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др),</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках - на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. - на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. - при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. - вперёд на руки из стойки на руках. - вперёд на руки прыжком. <p>Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки</p> <p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по</p>	
Специально-	Выведение из равновесия, захватом	1	1	1	1		

подготовительные упражнения: - для бросков	ног, передняя и задняя подножки, подсечки.					закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной Физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических	
- для подхватов.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1	1		1		
- для бросков через голову.	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.	1	1	1	1		
	В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	1	1	1		
	С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1	1	1	1		
- для бросков через спину (через бедро)	Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1	1	1	1		
	У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1	1	1	1		
	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	1	1	1		
Техническая подготовка: броски	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и	1	1	1	1		

одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	1	1	1	занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.	
Задняя подножка.						
Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	
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.						
Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.	
Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1				Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	
Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.		1		1	Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.	
Зацеп голенью изнутри.	1				Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.	
Подхват под две ноги.	1	1			Мотивированность к занятиям Самбо.	
Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	1	1	1	1	Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и	
Бросок через спину.			1	1		

	Бросок через бедро.			1	1	тренировочных схватках.	
Приёмы в положении лёжа.	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	1	1	1		
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -12часов		3	3	3	3		
Упражнения на преодоление собственного веса:	-сгибание и разгибание рук в упоре в висе на низкой и высокой перекладине, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики,	4,5,6,7
Многоскоки:	с места и разбега : - на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.	0,5	0,5	0,5	0,5		
Специальная физическая подготовка	Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5		

						гимнастики, спортивных игр.	
Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 40 часов		10	10	10	10		
4.1. Региональный компонент		5	5	5	5		
Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 20 часов							
Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.	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. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Остановка различными способами.	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Освоение ловли и передачи мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	1	1	1		
	Мини-гандбол.	1	1	1	1		
4.2. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой		5	5	5	5		
Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 25 часов							
Технико-тактические действия и приемы игры в футбол	Перемещения в стойке из различных положений.	0,5				Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	0,5					
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	0,5	0,5	0,5	0,5		

	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. попадания мячом в цель.	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5					
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		0,5	0,5	0,5		
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.		0,5	0,5	0,5		
	Игра по упрощённым правилам.	1	1	1	1		
	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	0,5	1	1	1		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

учителей физической культуры

от 29 августа 2022 года № 1

Руководитель МО МБОУ СОШ № 11

_____/Н.А. Шипилова/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Н.В.Сковорода/

29 августа 2022года