

Краснодарский край, Успенский район
муниципальное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 11
х. Веселый муниципального образования Успенский район

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического
протокола № 1
от 31 августа 2021 года
Председатель педагогического
совета В.А. Чемеритин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее 5-9 классы

Количество часов 510

Составитель: Чемеритин Владимир Алексеевич

Программа разработана на основе ФГОС ООО

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Лимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных

1. Планируемые результаты воспитания:

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:

Личностные результаты

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

Разработанная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных,

3. Духовно-нравственного воспитания:

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

2. Гражданского воспитания:

спортсменов СССР и России. Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся Родной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное,

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

4. Эстетического воспитания:

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

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природой 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

5

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному

8. Экологического воспитания:

интересов и потребностей.

образования и жизненных планов с учетом личных и общественных деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории профессиональной среды; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; готовность адаптироваться в развитии необходимых умений для этого; способность адаптироваться и протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и профессии и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на выполнении такого рода деятельности; интерес к практическому изучению направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной установка на активное участие в решении практических задач (в

7. Трудового воспитания:

на ошибку и такого же права другого человека.

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

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи
 формулировать гипотезы о взаимосвязях;
 индуктивных умозаключений, по аналогии,
 процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и
 выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и
 решения поставленной задачи;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для
 предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
 противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
 с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и
 анализа;

основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого
 устанавливать существенный признак классификации,
 (явлений);
 выявлять и характеризовать существенные признаки объектов

Базовые логические действия:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

«Физическая культура», должны отражать:

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета

Метапредметные результаты

и спорта.

посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры
 глобального характера экологических проблем и путей их решения
 природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание
 «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей

способности применять знания, получаемые при изучении предмета
 оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
 правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и
 физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения

(сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельного выделения 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, выделять гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливая причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выделять 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 сложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям,

предложенным педагогическим работником или формулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию. Владение системой универсальных познавательных действий обеспечивает формирование когнитивных навыков обучающихся.

2. Владение 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; различно 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 (распределить роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результаты совместной работы, поднимаясь, выделять общую точку зрения, договариваться о

результатах);

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

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

3. Овладение универсальными учебными действиями

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 результатов цели и

условиям.

• 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

жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
 • формирование личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, понимание роли и значения физической культуры в изучении курса «Физическая культура» должны отражать:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты

Предметные результаты

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

Контроля всего вокруг.

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность признавать право на ошибку свою и чужую;

осознанно относиться к другому человеку, его мнению,

Принятие себя и других:

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

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

Эмоциональный интеллект:

Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник успешного обучения и социализации, освоённые всеми обучающимися».

Блок «Выпускник научится», включается в учебные задания, для

повышение функциональных возможностей основных систем организма, упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт умения использовать их в разнообразных формах игровой и

действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических

участвующих индвидуальные способности и особенности, состояние общеразвивающих, оздоровительных и копирующих упражнений,

- формирование умений выполнять комплексы

целевой ориентации;

самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной

воздействия на организм во время

режимы физической нагрузки, контролировать направленность её физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные

него занятий физической культурой посредством использования стандартных текущего состояния организма и определять тренирующее воздействие на

наблюдение за динамикой развития основных физических качеств; оценивать развития и физической подготовленности; формирование умения вести

- расширение опыта организации и мониторинга физического

культурой, форм активного отдыха и досуга;

совместной деятельности в организации и проведении занятий физической оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта

техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения систематических занятий физической культурой с соблюдением правил

- приобретение опыта организации самостоятельных

недели;

научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемыми результатами 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 планируемыми результатами 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»

Выпускник получает возможность научиться	Выпускник научится
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
	<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"> • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать исторические основы развития спортивной деятельности, соревновательного процесса, соревновательных элементов, прикладных видов спорта; 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать физическую культуру, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать исторические основы развития спортивной деятельности, соревновательного процесса, соревновательных элементов, прикладных видов спорта; 	<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 техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
<ul style="list-style-type: none"> • определять понятия физической культуры, характеризовать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; 	<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 техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

<p>• проводить занятия с использованием оздоровительной ходьбы, бега, туристических походов, их обеспечивать оздоровительную направленность;</p>	<p>• составлять комплексы упражнений для тренировки и поддержания физической подготовки; ориентировать на индивидуальные особенности и нагрузки с учетом особенностей функциональных возможностей;</p>
<p>• использовать занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовки; использовать занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовки; использовать занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовки;</p>	<p>• использовать занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовки; использовать занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовки;</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
	<p>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
	<p>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, выбором обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p>
	<p>• разрабатывать содержание занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p>

Физическое совершенствование	
	<p>возможностей собственного организма;</p> <p>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p>
	<p>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p>
	<p>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>
	<p>• 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.</p>

<p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индигиального развития основных физических качеств.</p>
<p>выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;</p>	<p>выполнять основные технические действия самбо</p>
<p>• выполнять нормативы по физической подготовке</p>	<p>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p>
	<p>• выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p>
<p>выполнять тактико-технико-национальных видов спорта;</p>	<p>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хороших освоенных упражнений</p>
<p>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p>	<p>• выполнять акробатические комбинации из числа хороших освоенных упражнений;</p>
<p>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p>	<p>• выполнять общеразвивающие упражнения целенаправленно на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p>
<p>• выполнять упражнения физической культуры с учётом индивидуальных особенностей; нарушители в показателях здоровья;</p>	<p>• выполнять комплексы по профилактике и перенапряжения организма, работоспособности в процессе трудовой деятельности;</p>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание.

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России.

Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в

России

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования

техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное

представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических

качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию

физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Понятие о технике Самбо

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комитет «Тотое к

треду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим

развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время

занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической

культурой

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

направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных занятий, физкультурных занятий и

телосложения.

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

Организация доступа средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.
Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и
устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших

функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий

Физической культурой. Комплексы упражнений современных

оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на

повышение функциональных возможностей организма, развитие основных

физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при

нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы,

дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и

нормативов, предусмотренных *Всероссийским физкультурно-*

спортивным комплексом «Томь к труду и обороне» (ТТО)» (абзац введен

Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Модуль «Гимнастика с основами акробатики»: организующие

команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах

(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 «Легкая атлетика»: беговые упражнения. Прыжковые

упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»: технико-тактические действия и

приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приемы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль «Кроссовая подготовка»

Кросс по пересеченной местности.

Полосы препятствий.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выносливость

разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;

метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий

разной сложности; передвижение в естах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные

упражнения.

Общеспортивная 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).

Работа с обучающимися с нарушениями состояния здоровья на уроке основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результаты применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависят от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушениями состояния здоровья осуществляются с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяются для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания; упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, выполняющиеся позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

• дыхательных упражнений: статических - дыхание без

полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

• оздоровительно – коррипьющих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, воленого поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводятся по общим общегигиеническим правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

• спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы подходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

3. 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		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний – 30 часов		6	6	6	6	6	Основные виды деятельности обучающихся	Воспитательной деятельности
1.1. История и современное развитие физической культуры – 12 ч.		3	3	2	2	2		
Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Роль Пьера де Кубертена в становлении развития олимпийских игр современности. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. 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. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной	1	1	1	1	1	<p>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.</p> <p>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать</p>	1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 6,2,8

	местности. Организация привала. Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода			1	1	1	1	индивидуальные 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.	6,2,8 6,2,8
--	---	--	--	---	---	---	---	---	----------------------------

1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) – 10 ч

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Понятие о технике Самбо Спорт и спортивная подготовка.	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Понятие о технике Самбо Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо	1		1	1	1	1	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и	2,6,8 2,6,7,8 2,6,7,8 2,6,7,8 2,6,7,8 1,2,6,8
---	---	---	--	---	---	---	---	--	--

<p>Финансирование физкультурно-спортивного комплекса «Гомов к труду и обороне».</p>	<p>спортивный комплекс «Гомов к труду и обороне».</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 положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.</p>	
1.3 Физическая культура человека – 8 ч.								
<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 во время занятий физической культурой и спортом.</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 ушибах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	1	1	2	2	2	<p>1</p> <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>5,6,8</p> <p>5,6,8</p> <p>5,6,8</p> <p>3,5,6,8</p>

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.

2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч		2	2	2	2	2	2	
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки телосложения.	1	1	1	1	1	Уметь использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий. физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	5,6,7
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки телосложения.	Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	1	1	1	1		3,5,6,7
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных	Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.							3,5,6,7

<p>повышения уровня и физического развития Организации досуга средствами физической культуры</p>		<p>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -5ч.</p>		1	1	1	1	1	1	
<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (спомощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния; самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	1	1	1	1	1	1	1	<p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать</p>	<p>2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6</p>

										результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.	
Раздел 3. Физическое совершенствование – 430 ч											
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 ч.											
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1	1	1	1	1	1	1	1	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 современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	1	1	1	1	1	1	1		2,3,5,6
Индивидуальные комплексы адаптивной	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, Положением ВФСК «ГТО».	1	1	1	1	1	1	1	1		2,3,5,6

<p>физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>								
<p>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 405 часов</p>								
<p>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):</p>								
<p>Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики – 50ч</p>								
<p>Организующие команды и приемы.</p>	<p>Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p>	3,4,6,8 3,4,6,8
<p>Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,</p>	<p><u>Акробатические упражнения.</u> - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.; - из упора присев два кувырка</p>	1	1				<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для</p>	4,6 4,6

<p>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).</p>	<p>вперёд в упор присев – пережат назад стойка на лопатках (держать) – пережатом вперёд лечь и «мост» - лечь, пережат назад с опорой руками за головой – пережатом вперёд в упор присев и о.с.; из упора присев кувырок назад и пережатом назад стойка на лопатках – пережатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лежа 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 – пережатом назад стойка на лопатках согнув ноги – пережатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</p>	<p>1 1 1 1</p>	<p>1 1 1 1</p>	<p>1 1 1 1</p>	<p>1 1 1 1</p>	<p>1 1 1 1</p>	<p>развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>4,6 4,6 4,6</p>
<p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>Д: ритмическая гимнастика с элементами хореографии Упражнения на низкой и высокой перекладине: - висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; - висы лежа: лежа, лежа согнувшись, лежа сзади; - висы простые; вис, на согнутых</p>	<p>1 1</p>	<p>1 1</p>	<p>1 1</p>	<p>1 1</p>	<p>1 1</p>	<p></p>	<p></p>

	<p>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. <u>Гимнастическая перекладина</u> (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку наружка. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать. <u>Гимнастическая перекладина:</u> 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой,</p>	1	1	1	1	1	<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. 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>	4,6
	<p>сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку наружка. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать. <u>Гимнастическая перекладина:</u> 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой,</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; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p> <p><u>Гимнастическое бревно:</u> - 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 иполупагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки попереж; соскок вглубину).</p> <p><u>Упражнения на гимнастических брусьях</u> М-подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назадсоскок.</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; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p> <p><u>Гимнастическое бревно:</u> - 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 иполупагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки попереж; соскок вглубину).</p> <p><u>Упражнения на гимнастических брусьях</u> М-подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назадсоскок.</p>	1	1	1	1	1		4,6

	Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подёмпереворотом на нижнюю жердь					1	1	1	1	1	1		4,6
	Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.					1	1	1	1	1	1		4,6
	Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; сизменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.												
Модуль 2. Легкая атлетика – 90ч													
Основы знаний по легкой атлетике	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.					16	16	16	16	16	16		1,2,5,6,8
	История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.												
В процессе занятий													
Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.													
Беговые упражнения - 30ч.													
Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м					6	6	6	6	6	6	6		5,6
					1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6

ВФСК «ГТО»	Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.	1	1	1	1	1	Упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индигивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	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 отмеченным 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 Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально-беговые упражнения задания. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.	1	1	1	1	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	5,6 5,6 5,6

Продолжение упражнения - 25ч.

	5	5	5	5	5	5	5,6	
<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 оттапливания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега - многооскоки с акцентом на оттапливаниевверх. <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 подбортогичковой ноги. - с 7-9 шагов разбега. <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</p> <p>Прыжки в длину оттапливаясь двумя ногами одновременно: -с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.</p> <p>Прыжки в длину оттапливаясь одной ногой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места; с обозначенной зоны оттапливания; с высоты (до 40 см). 	1						<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибкив процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют её частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	1	1	1	1	1	1		
		1						
		1						
			1					
				1				
					1			
						1		
							5,6	

<p>ВФСК «ГТО»</p>	<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.</p> <p>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>Оттапливание. Фаза полета.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнуть ноги» на результат.</p>	1	1	1	1	1		5,6
<p>Упражнения в метании малого мяча — 25 ч.</p>	<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>	5	5	5	5	5	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение</p>	5,6
		2	2	2	1	1		5,6

ВФСК «ГТО»	<p>в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении ме-тания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Метание мяча(150г) с разбега нарезультат.</p>	1	1	1	1	1	<p>метательных упражнений</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
<p>Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 80 ч</p> <p>Основы знаний по игровым видам спорта</p>	<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>	16	16	16	16	16	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.</p>	3,4,5,6,8
<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 40ч.</p> <p>Баскетбол.</p>	<p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>							8

Остановка прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.	двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.	и	0,5	0,5	0,5	1	1	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	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	1	1	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.	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. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.	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	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия.	5,6
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		0,5	1	1	1	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов тактических действий;	5,6
Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.		1	1	1	1	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов тактических действий;	5,6
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0).	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0).		1	1	1	1	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов тактических действий;	5,6
Нападение быстрым прорывом (2:1).	Нападение быстрым прорывом (2:1).		1	1	1	1	1	Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	5,6
Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		1	1	1	1	1	Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	5,6
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.		1	1	1	1	1	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	5,6

Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -40ч.							Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	
Волейбол	<p>Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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 послеперемещения вперед; - 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 перемещением вперед, через сетку; - отражённого сеткой. <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)</p>	1	1	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 волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении</p>
		8	8	8	8	8	8	
		5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	
		5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	
		5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	
		5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	
		5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	
		5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	
		5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	
		5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	

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

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

голова.	Кувырок назад на положении стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.						1	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).	Кувырок назад на положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.						1	1	1	1	1	1	Выполнять самоценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	5,6
	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.						1	1	1	1	1	1	Выполнять большой объем сложного координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.	5,6
Техническая подготовка	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с						1	1	1	1	1	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приемов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия:	5,6

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

<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Игры-задания.</p>	<p>Бросок через спину.</p> <p>Бросок через бедро.</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.</p> <p>Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p> <p>Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «вытапливание в приседе», «вытапливание 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», «пыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «силовая</p>	1	1	1	1	1	<p>различных групп приёмов.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо.</p> <p>Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>	5,6
<p>ВФСК «ГТО»</p>		3	3	3	3	3		5,6

	хватка», «Борьба за палку» Тренировочные схватки по заданию.	1	1	1	1	1		5,6
Модуль 5. Кроссовая подготовка – 30 ч		6	6	6	6	6	6	
Основы знаний	Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	в процессе уроков					Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФС «ГТО».	4,5,6,8
Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость	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, гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Кросс по слабопересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Бег в чередовании с ходьбой 1500м.	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
		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФС «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	5,6
		0,5	0,5	1	0,5	0,5		5,6
		0,5	0,5	1	1	1		5,6

<p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с вьюрочкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».</p> <p>Шестиминутный бег на результат. Бег 1000м на результат. Бег 2000м на результат.</p>	1	1	0,5 1	0,5 1	0,5 1		5,6 5,6 5,6	
<p>3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -15ч</p>									
<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: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.). Многооскоки: -с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>	4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7	

<p>прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p>	<p>спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</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. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	4,5,6,7
<p>Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 40 часов</p>		8	8	8	8	8		
<p>Модуль 3. Спортивные игры: элемент гимнастики – 20 час.</p>	<p>Региональный компонент ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.</p>	4	4	4	4	4	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в</p>	3,5,6,8
<p>основы знаний</p>		в процессе уроков						

										самостоятельных занятий.	
	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Симметричный штрафной бросок. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Моделировать технику игровых действий и приемы, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7
	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой	4	4	4	4	4	4	4	4		4,5,6,7
Модуль 3. Спортивные игры элементами футбола – 20час.	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	в процессе уроков								Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	
основы знаний										Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6,8
	Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6 5,6
										Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6

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

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания методического объединения школы от 31.08.2021 г. № 1

 / С.В. Ельцова /

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

 /Солдаткина О.А.
31 августа 2021 года

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 50
(лист) листов

Директор МБОУООШ № 11
В.А. Чемеригин

