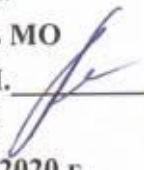





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» г. Белгорода

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО Горягина И.Н.  Протокол №9 от «05» июня 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора Анцибор О.А.  от «28» августа 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №21 М.А. Галкина  Приказ №340 от «31» августа 2020 г.</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
уровня основного общего образования
на основе САМБО,
обеспечивающая реализацию ФГОС ООО

Базовый уровень

Составители:
члены рабочей группы по реализации проекта
заместитель директора Анцибор О.А.,
руководитель МО Горягина И.Н.,
учитель физической культуры
Ковальчук Г.В.

2020 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения учебного предмета включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения общеобразовательных программ по физической культуре на основе Самбо.

Предметные – понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, здорового и безопасного образа жизни, национальных культурных традиций и преемственности поколений, сознательности в укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, национальных видов спорта, спорта в целом, олимпийского движения, всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «готов к труду и обороне».

Метапредметные – освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные); 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 доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность 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, умением 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. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и проведение

самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Компетенции и личностные качества – сформированность системы ценностных отношений, обучающихся к себе и другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам; сформированность навыков здорового и безопасного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира, патриотических ценностей, истории и культуры России.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню ее базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации образовательной деятельности.

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 здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся, позволяющий выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются ориентированностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества. Программа учебного предмета «физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает учет влияния наиболее эффективных средств и методов достижения целей преподавания предмета «физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся с учетом целостности учебно-воспитательного процесса по данному предмету; базируется на взаимосвязанных и взаимообусловленных целях, направленных на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

2. Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в программе обеспечивается за счет ступенчатости, многоуровневости ее построения.

3. Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающихся, адекватных их состоянию здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности их физкультурных и спортивных предпочтений.

4. Принцип вариативности в организации образовательной деятельности являющегося одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

5. Принцип минимакса в организации образовательной деятельности является одной из возможностей предоставления обучающемуся освоение содержания полного курса на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально – безопасного минимума.

6. Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

7. Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала с целью формирования у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта с учетом взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

5 класс

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Способы физкультурной деятельности

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах. Подвижные игры: «чехарда»; «пятнашки». Двусторонняя игра.

Баскетбол. Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач».

Модуль 2. Самбо

Гимнастика. Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Самбо. Изучение техники падения на спину перекатом через партнера. Изучение самостраховки перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях; Изучение техники броска задняя подножка с захватом ноги. Изучение техники рычага локтя от удержания сбоку.

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки с ноги на ногу, со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Метание малого мяча различными способами.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Скользкий шаг. Спуск со склонов в высокой стойке. Преодоление подъемов «елочкой». Торможение «плугом». Повороты на месте. Игры: «сороконожка на лыжах», «догони»

Модуль 5. Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта»)

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски. Удары мяча битой: снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра

6 класс

Знания о физической культуре

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Способы физкультурной деятельности

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол. Дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в тройках, техника удара по мячу, остановка летящего мяча.

Подвижные игры: «смена скорости и направления движения в беге»
Двусторонняя игра.

Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение и передача из рук в руки. Броски мяча одной (двумя) руками сверху.

Подвижные игры - «муравейник», «обгони мяч», Игра: «мяч капитану»

Модуль 2. Самбо

Гимнастика. Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Самбо. Изучение самостраховки перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях. Изучение техники подсечки под выставленную ногу (их вариации). Изучение болевого приема: узел плеча ногой от удержания сбоку.

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на месте с поворотами; с продвижением вперёд, со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Метание малого мяча различными способами.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Изучение техники: Скользящий шаг. Спуск со склонов в средней стойке. Преодоление подъемов «полуелочкой». Торможение «упором». Повороты на месте. Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах».

Модуль 5. Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта»)

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями. Удары мяча битой: сверху, снизу. Удары за контрольную линию. Ловля мяча с подачи. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра

7 класс

Знания о физической культуре

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Способы физкультурной деятельности

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол. Взаимодействия игроков; в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, игра в стенку,

Подвижные игры: «борьба за мяч», «финты корпусом» Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Ведение мяча без зрительного контроля. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху.

Подвижные игры - «перестрелка». «10 передач», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика. Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Самбо. Изучение техники самостраховки перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях. Изучение техники броска через бедро. Изучение техники «рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя).

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча различными способами.

Модуль 4. Лыжная подготовка. Изучение техники:

Классических лыжных ходов (попеременный ход – двушажный. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических ходов. Спуск со склонов в низкой стойке.. Преодоление подъемов ступающим шагом. Торможение «плугом», «упором». Повороты на месте.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони».

Модуль 5. Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта»)

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Двусторонняя игра

8 класс

Знания о физической культуре

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..

Способы физкультурной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол. Обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты.

Подвижные игры: «финты корпусом»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски.

Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры -«салки распасовки мячом». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика. Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Самбо. Изучение техники самостраховки перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Изучение техники броска задняя подножка. Изучение техники ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников: на спине, на боку.

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами.

Модуль 4. Лыжная подготовка. Изучение техники:

Классических лыжных ходов (попеременный – двушажный и одновременный – бесшажный, одношажный). Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом» Повороты на месте.

Игры: эстафеты

Модуль 5. Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта»)

Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра

9 класс

Знания о физической культуре

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физической деятельности

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол. Игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «не дай мяч водящему»; «финты корпусом»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика. Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Самбо. Изучение техники самостраховки на бок на месте и в движении. Изучение техники броска захватом руки и одноименной голени изнутри. Изучение техники рычага локтя захватом руки между ног; рычага стопы с

ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди. Игры – задания. Изучение техники и тактики учебных схваток.

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами

Модуль 4. Лыжная подготовка. Изучение техники:

Конькового хода. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», падением. Повороты на месте и в движении. Изучение техники и тактики прохождения определенных дистанций в равномерном темпе.

Модуль 5. Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта»)

Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Изменения в рабочую программу уровня основного общего образования по физической культуре.

пункт 3 «Тематическое планирование» дополнить следующим:

«Целевые ориентиры воспитания:

2. В воспитании детей подросткового возраста (***уровень основного общего образования***) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	Количество часов (уроков)				
			Класс				
			5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
			68	68	68	68	68
1.	Знания о физической культуре	20	4	4	4	4	4
2.	Способы физкультурной деятельности	15	3	3	3	3	3
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	15	3	3	3	3	3
Спортивно-оздоровительная деятельность							
Инвариантный блок							
Модуль 1.	Спортивные игры	60	12	12	12	12	12
	<i>Футбол</i>	<i>30</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
	<i>Баскетбол</i>	<i>30</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
Модуль 2.	Самбо	100	20	20	20	20	20
	<i>Гимнастика</i>	<i>40</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
	<i>Самбо (введение)</i>	<i>60</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
Модуль 3.	Легкая атлетика	60	12	12	12	12	12
Вариативный блок							
Модуль 4.	Лыжная подготовка	30	6	6	6	6	6
Модуль 5.	Национальный компонент (на примере народных игр)	40	8	8	8	8	8
	<i>Всего часов:</i>	<i>340</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

На уровне основного общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть учебного плана МБОУ СОШ №21 г. Белгорода уровня основного общего образования, на изучение которого ориентировочно отводится 340 часов, из них 5-9 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

5 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Модуль 1. Спортивные игры – 12 ч.	
Знания о физической культуре	
Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.
Способы физкультурной деятельности	
Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Демонстрировать знания правил игры (футбол, баскетбол).

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность

<p>Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.</p>	<p>Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции).</p> <p>Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам.</p>
<p><i>Футбол – 6 ч.</i></p>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах, в тройках, в группах. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты.</p> <p>Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах.</p> <p>Подвижные игры: с элементами футбола: «чехарда»; «пятнашки». Двусторонняя игра.</p>	<p>Уметь выполнять организационные команды и строевые упражнения.</p> <p>Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания.</p> <p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать правила подвижных игр с элементами футбола. Уметь проводить подвижные игры с элементами футбола.</p>
<p><i>Баскетбол – 6 ч.</i></p>	
<p>Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами.</p> <p>Остановка в медленном беге.</p> <p>Остановка в беге по прямой, с изменением направления.</p> <p>Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p>

<p>Ловля одной и двумя руками с низкого отскока. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение и передача из рук в руки. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», Игры – задания.</p>	<p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение. Знать основное содержание правил игры в баскетбол. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p>
<p>Модуль 2. Самбо – 20 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России.</p>	<p>Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом. 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.</p>
<p>Физические качества. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.</p>
<p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p>Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно- оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом</p>	<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время</p>

<p>индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.</p>	<p>занятий физической культурой и спортом Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p>
<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	<p>Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>
<p><i>Гимнастика – 8 ч.</i></p>	
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	
<p>Упражнения 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.</p>	<p>Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	
<p>Гимнастические упражнения на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев. Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр. Упражнения на равновесие. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку.</p>	<p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия.</p>

Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	
<p>Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений , поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком).</p> <p>Гимнастическая перекладина (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 завесом коленом.</p>	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине.</p> <p>Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Понимать и выполнять учебную задачу урока.</p>
Упражнения прикладного характера	
<p>Лазание по канату (лазанье в три приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Эстафеты.</p> <p>Полосы препятствий включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p> <p>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>
<i>Самбо – 12 ч.</i>	
Общая и специальная подготовка	
<p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.</p> <p>Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).</p> <p>Самостраховка и.п. основная стойка.</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера..</p> <p>Уметь контролировать функционально- эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.</p>
Техническая подготовка	
<p>Техника стоя.</p> <p>Бросок задняя подножка с захватом ноги. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.</p>	<p>Знать и уметь выполнять заднюю подножку с захватом ноги. Болевой прием:рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро..</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>
Тактическая подготовка	

Игры – задания.	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретенные умения в играх-заданиях.
Модуль 3. Легкая атлетика – 12 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>Физическая культура в современном обществе. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Легкоатлетическая терминология. Олимпийские игры древности.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу летних олимпийских игр.</p> <p>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Раскрывать значение физической культуры. Объяснять значение ВФСК «ГТО».</p> <p>Характеризовать летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности.</p>
<p>Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений.</p>	<p>Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.)</p>
<p>Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных.</p> <p>Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма.</p>	<p>Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности. Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм.</p>
Способы физкультурной деятельности	
<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила Самостоятельно осваивать организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно- оздоровительной направленности.</p>

развития и физической подготовленности).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения.

Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.

Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без.

Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.

Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, с выполнением дополнительных заданий.

Обучение технике бега на передней части стопы.

Бег с ускорением, на перегонки.

Высокий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.

Старт и стартовый разгон.

Бег на скорость. Финиширование.

Бег с заданной скоростью.

Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд в длину; в высоту; через препятствия.

Метание мяча на точность и дальность, в цель.

Запрыгивание на гимнастические маты. Специальные беговые и

прыжковые упражнения. Упражнения для метания.

Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин.

Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.

Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики.

Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.

Контролировать физическую нагрузку. Оказывать помощь другим обучающимся

<p>Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа..</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам.</p> <p>Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, из различных стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий.</p> <p>Ускорение с переходом в бег по инерции. Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале дистанции.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.</p> <p>Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте с продвижением вперёд, со скакалкой. Прыжки в высоту с короткого, с 1 и 3-х шагов разбега. Многоскоки</p>	<p>Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы. Знать правила координации движений и уметь себя контролировать. Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности</p> <p>Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки. Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> <p>Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.</p> <p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места.</p>

(многократные) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега. Эстафеты и игры с прыжками. Закрепление навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	
Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.	Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала
Модуль 4. Лыжная подготовка – 6 ч.	
Знания о физической культуре	
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта.
Правила проведения и техники безопасности на занятиях.	Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки.
Гигиена, закаливание, режим дня.	Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
Способы физической культуры	
Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений.	Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.
Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО».
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем

	дыхания и кровообращения.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Изучение специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Изучение техники скользящего шага. Изучение техники спуска со склонов в высокой стойке. преодоления подъемов елочкой. Торможение плугом. Повороты на месте. Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500 м.)	Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Уметь передвигаться по дистанции. Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом.
Модуль 5. Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта») - 8 ч.	
Знания о физической культуре	
История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.	Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты. Знать и применять правила игры в лапту.
Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями.	Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания.
Способы физкультурной деятельности	
Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений.	Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного

	аппарата
Спортивно-оздоровительная деятельность	
<p>Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.</p> <p>Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу. перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами).</p> <p>Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.</p> <p>Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; <p>Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.</p> <p>Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча битой: удар сверху, снизу.</p> <p>Удары за контрольную линию.</p> <p>Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	<p>Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.</p> <p>Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; соблюдать правила техники безопасности;</p> <p>соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;</p> <p>уметь организовывать игру.</p>

6 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Модуль 1. Спортивные игры – 12 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.</p> <p>Правила игры и судейства Правила техники безопасности во</p>	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во</p>

время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	время матча Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале.
Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья.
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.
Способы физкультурной деятельности	
Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок (футбол, баскетбол) и футбольного поля. Демонстрировать знания правил игры (футбол, баскетбол). Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем	Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции). Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений. Анализировать собственные действия, выявлять и исправлять ошибки.

<p>организма. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).</p>
<p><i>Футбол – 6 ч.</i></p>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах, в тройках, в группах. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты.</p> <p>Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, техника удара по мячу, передача мяча, остановка летящего мяча, групповые обманные действия.</p> <p>Взаимодействия игроков в нападении. игра в стенку, контроль мяча.</p> <p>Индивидуальные и групповые тактические действия игры полевого игрока: тактика нападения, тактика защиты..</p> <p>Подвижные игры: с элементами футбола с использованием пройденного материала; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием на дальность и в цель; с бегом, метанием, преодолением препятствий: «борьба за мяч»; «смена скорости и направления движения в беге»</p> <p>Эстафеты: с элементами футбола; с использованием пройденного материала; с предметами и без предметов, направленные на воспитание гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости</p> <p>Двусторонняя игра.</p>	<p>Уметь выполнять организационные команды и строевые упражнения.</p> <p>Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать правила подвижных игр с элементами футбола. Уметь проводить подвижные игры с элементами футбола.</p>
<p><i>Баскетбол – 6 ч.</i></p>	
<p>Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами.</p> <p>Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге.</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать</p>

<p><i>Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений.</i></p> <p>Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой отскоком от пола; из рук в руки. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; Ведение и передача из рук в руки. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом.</p> <p>Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления.</p> <p>Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Подвижные игры - «перестрел «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «мяч капитану» Игры – задания.</p>	<p>значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.</p> <p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p>
Модуль 2. Самбо – 20 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>Самбо во время Великой Отечественной Войны.</p>	<p>Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.</p>
<p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью.</p> <p>Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.</p>

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
Способы физической деятельности	
Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.
Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
<i>Гимнастика – 8 ч.</i>	
Общая и специальная физическая подготовка	
Упражнения 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.	Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.
Гимнастика с элементами акробатики	
Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств	Осваивать и рассказывать технику изучаемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических

<p>обучающихся.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев.</p> <p>Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку.</p> <p>Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия.</p> <p>Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>
<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p>	
<p>Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений , поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком).</p> <p>Гимнастическая перекладина (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 завесом коленом.</p>	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине.</p> <p>Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат.</p>
<p>Упражнения прикладного характера</p>	
<p>Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Эстафеты.</p> <p>Полосы препятствий включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p> <p>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>
<p><i>Самбо – 12 ч.</i></p>	
<p>Общая и специальная подготовка</p>	
<p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях</p> <p>Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Уметь контролировать функционально- эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p>

Техническая подготовка	
Техника стоя. Подсечка под выставленную ногу: выполненную ногу. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	Знать и уметь выполнять подсечку под выставленную ногу. Демонстрировать приобретенные знания и умения и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
Тактическая подготовка	
Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях.
Модуль 3. Легкая атлетика – 12 ч.	
Знания о физической культуре	
Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико- математического цикла. Физическая культура в современном обществе. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Легкоатлетическая терминология. Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики. История зарождения олимпийского движения в России.. Характеристика видов спорта, входящих в программу изимних Олимпийских игр. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами Раскрывать значение физической культуры в современном обществе. Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности. Характеризовать зимние Олимпийские игры. виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности. Знать основные положения Вск»Гто».
Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений.	Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.)
Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных. Оценка эффективности занятий. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях	Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности. Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм.

<p>легкой атлетикой. Закаливание организма.</p>	
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения. Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Знать особенности организации и требования безопасности при проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности. Применять на практике полученные знания умения и навыки. Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперед; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперед; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперед и другие с выполнением дополнительных заданий. Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперед; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Обучение технике бега на передней части стопы.</p>	<p>Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.</p> <p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Контролировать физическую нагрузку. Оказывать помощь другим обучающимся</p>

<p>Бег с ускорением, на перегонки. Высокий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Бег с заданной скоростью. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезания различными способами. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания. Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	
Спортивно-оздоровительная деятельность	
<p>Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые</p>	<p>Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы. Знать правила координации движений и уметь себя контролировать. Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности</p> <p>Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции. Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно</p>

упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, из различных стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале,).

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега. Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги; Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п.

Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками..

Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.

определять и исправлять ошибки.
Описывать и выполнять старт по команде.
Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.

Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой.
Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.

Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике.
Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.

Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.

Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	
Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.	Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала
Модуль 4. Лыжная подготовка – 6 ч.	
Знания о физической культуре	
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта.
Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки. Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази.
Гигиена, закаливание, режим дня.	Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
Способы физической культуры	
Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений.	Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.
Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО».
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.	Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

<p>Изучение техники спуска со склонов в средней стойке, преодоления подъемов «полуелочкой» и торможения «упором».</p> <p>Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500)</p> <p>Эстафеты, игры.</p>	<p>Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.</p> <p>Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом.</p>
<p>Модуль 5. Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта») - 8 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта».</p> <p>Современные правила игры в лапту.</p>	<p>Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурно-историческим наследием России.</p> <p>Знать и применять правила игры в лапту.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организма</p> <p>Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакам</p> <p>Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера</p> <p>Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений.</p>	<p>Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.</p> <p>Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу,</p>	<p>Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.</p> <p>Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока.</p>

<p>маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки.</p> <p>Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.</p> <p>Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; <p>Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.</p> <p>Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча битой: удар сверху, снизу.</p> <p>Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.</p> <p>Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча. Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.</p> <p>Правила игры. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Судейство на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи. Ловля мяча с перемещением.</p> <p>Учебные и соревновательные игры.</p> <p>Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	<p>Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно</p> <p>соблюдать правила техники Безопасности.</p> <p>соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;</p> <p>уметь организовывать игру.</p>
---	--

7 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Модуль 1. Спортивные игры – 12 ч.	
Знания о физической культуре	
	<p>Знать спортивные термины.</p> <p>Знать правила игры, основные ее элементы.</p>

	Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале. Уметь осуществлять судейство.
Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья.
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.	Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.
Способы физкультурной деятельности	
Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок (футбол, баскетбол) и футбольного поля. Демонстрировать знания правил игры (футбол, баскетбол).
Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).	Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях.
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию	Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и

<p>осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции).</p> <p>Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений. Составлять простейшие связки (композиции) из базовых шагов (элементов). Уметь подбирать музыкальное сопровождение с учетом интенсивности, ритма, особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.</p> <p>Анализировать собственные действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) и разучиваемых упражнений.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).</p>
<p><i>Футбол – 6 ч.</i></p>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах, в тройках, в группах. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты.</p> <p>Специальная техника передвижений игроков футбола. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.</p> <p>Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча.</p> <p>Взаимодействия игроков в нападении. игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака. Изучение технических действий полевого игрока и вратаря.</p> <p>Подвижные игры: с элементами футбола с использованием</p>	<p>Уметь выполнять организационные команды и строевые упражнения.</p> <p>Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания.</p> <p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игр.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>

<p>пройденного материала; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием на дальность и в цель; с бегом, метанием, преодолением препятствий: «борьба за мяч»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»;</p> <p>. Эстафеты: с элементами футбола; с использованием пройденного материала; с предметами и без предметов, направленные на воспитание гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости Двусторонняя игра.</p>	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать правила подвижных игр с элементами футбола. Уметь проводить подвижные игры с элементами футбола.</p>
<p><i>Баскетбол – 9 ч.</i></p>	
<p>Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами.</p> <p>Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге.</p> <p><i>Остановка в беге</i> по прямой, с изменением направления.</p> <p>Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений.</p> <p>Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой отскоком от пола; из рук в руки. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое). Ведение и передача из рук в руки. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении.</p> <p>Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч).</p> <p>Броски левой и правой рукой.</p> <p>Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед.</p> <p>Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>

<p>направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Подвижные игры - «перестрелка», «10 передач», «часики». Игры – задания.</p>	<p>Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.</p> <p>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.</p> <p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p>
<p>Модуль 2. Самбо – 20 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>Самбо и ее лучшие представители.</p>	<p>Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.</p>
<p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо.</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо.</p>
<p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и</p>	<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.</p>

<p>физической подготовленности). Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p> <p>Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»</p> <p>Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p>
<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	<p>Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>
<p><i>Гимнастика – 8 ч.</i></p>	
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	
<p>Упражнения 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.</p>	<p>Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	
<p>Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекач вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев. Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед,</p>	<p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Уметь</p>

<p>полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр. Упражнения на равновесие. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.</p>	<p>составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>
<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p>	
<p>Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком). Гимнастическая перекладина (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 завесом коленом. Гимнастическая перекладина (высокая) - в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность. Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки.</p>
<p>Упражнения прикладного характера</p>	
<p>Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Эстафеты. Полосы препятствий включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>
<p><i>Самбо – 12 ч.</i></p>	
<p>Общая и специальная подготовка</p>	
<p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Уметь контролировать функционально- эмоциональное состояние организма на занятиях Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники</p>

<p>кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной.</p>	<p>самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p>
<p>Техническая подготовка</p>	
<p>Техника стоя. . Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя).</p>	<p>Знать и уметь выполнять бросок через бедро. Болевой прием:рычагруки противнику, лежащему на груди(рычаг плеча и рычаг локтя). Демонстрировать приобретенные знания и умения и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	
<p>Игры – задания.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях.</p>
<p>Модуль 3. Легкая атлетика – 12 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Легкоатлетическая терминология. История зарождения олимпийского движения в России. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Раскрывать значение физической культуры в современном обществе. Объяснять значение ВФСК «ГТО» Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности. Знать историю зарождения олимпийского движения в России.</p>
<p>Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений.</p>	<p>Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.)</p>
<p>Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p>	<p>Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на</p>

<p>Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>развитие организма физической активности. Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм. Характеризовать формирование положительных качеств личности</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила Самостоятельно осваивать организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно- оздоровительной направленности, в том числе и по легкоатлетическим дисциплинам, подвижным играм и эстафетам.</p> <p>Применять на практике полученные знания умения и навыки. Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колонну) и перестроения на месте и движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно- двигательного и вестибулярного аппарата Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий. Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с</p>	<p>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.</p> <p>Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.</p> <p>Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики. Разбираться с понятием – тактическая подготовка. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции,</p>

изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.

Обучение технике бега на передней части стопы.

Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.

Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку.

Челночный бег.

Старт и стартовый разгон.

Бег на скорость. Финиширование. Бег с заданной скоростью.

Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.

Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезания различными способами.

Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивление партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

кроссовом беге и эстафете.

Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики.

Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.

Контролировать физическую нагрузку. Оказывать помощь другим обучающимся

Спортивно-оздоровительная деятельность

Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей:
обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага, ускорением, акцентом на технику. Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам.

Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.);

Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале, середине дистанции). Бег по кругу, дуге.

Участие в соревнованиях. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.

Чередование бега и спортивной ходьбы.

Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.

Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1

Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы.
Знать правила координации движений и уметь себя контролировать.
Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности

Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки.
Описывать и выполнять старт по команде.

Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д.
Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.

Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике.
Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.

<p>и 3-х шагов разбега. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п. Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями. Многоскоки с места и разбега (на результат). Различные варианты многоскоков на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90 градусов и с точным приземлением в заданный «квадрат». Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки. Закрепление навыками метания, развитие скоростно- силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча с разбега. 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 точность.</p>	<p>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять. Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно- силовых и координационных способностей. Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	
<p>Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p>
Модуль 4. Лыжная подготовка – 6 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.</p>	<p>Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта.</p>

Лыжный спорт в России и мире.	Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. .
Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки. Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази.
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни.	Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
Способы физкультурной деятельности	
Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха. Уметь выполнять подбор различных комплексов в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО».
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Изучение	Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

<p>техники попеременного двушажного хода.</p> <p>Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.</p> <p>Изучение техники спуска со склонов в низкой стойке, преодоления подъемов ступающим шагом, и торможения «плугом»,»упором».</p> <p>Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (1000 м)</p> <p>Эстафеты, игры.</p>	<p>Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.</p>
<p>Модуль 5. Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта») - 8 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта».</p> <p>Современные правила игры в лапту.</p>	<p>Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты.</p> <p>Знать и применять правила игры в лапту.</p>
<p>Народные игры, как средство физической культуры.</p> <p>Культурные традиции, как мостик между поколениями.</p>	<p>Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания.</p> <p>Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений.</p>
<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</p>	<p>Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта». Составление и применение комплексов упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организма</p> <p>Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера</p> <p>Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья</p>

сокращений, внешним признакам, самочувствию).	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<p>Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений.</p> <p>Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p>	<p>Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	
<p>Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.</p> <p>Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку), гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки).</p> <p>Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.</p> <p>Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; - броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами. <p>Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.</p> <p>Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча</p>	<p>Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока.</p> <p>Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику отбивания</p>

<p>битой: удар сверху, сбоку, снизу. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Учебные и соревновательные игры. Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	<p>битой, соблюдать правила техники Безопасности. соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.</p>
---	---

8 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Модуль 1. Спортивные игры – 12 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.</p>
<p>Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p>	<p>Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. Знать и обосновывать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок с целью безопасности и для поддержания физического, психического и социального здоровья</p>
<p>Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.</p>

Способы физкультурной деятельности	
<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).</p>	<p>Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок (футбол, баскетбол) и футбольного поля. Демонстрировать знания правил игры (футбол, баскетбол). Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач.</p>
<p>Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).</p>	<p>Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений. Осуществлять судейство игровых заданий в рамках урока и соревнований (футбол, баскетбол) во внеурочное время.</p>
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<p>Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции). Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений. Составлять простейшие связи (композиции) из базовых шагов (элементов). Уметь подбирать музыкальное сопровождение с учетом интенсивности, ритма, особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Анализировать собственные действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) и разучиваемых упражнений. Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить</p>

	<p>наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам. Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).</p>
<p><i>Футбол – 6 ч.</i></p>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колонну) и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах, в тройках, в группах. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Специальная техника передвижений игроков футбола. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Изучение технических действий полевого игрока и вратаря. Формирование тактического мышления. Индивидуальные и групповые тактические действия игры полевого игрока: тактика нападения, тактика защиты; вратаря. Подвижные игры: с элементами футбола с использованием пройденного материала; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием на дальность и в цель; с бегом, метанием, преодолением препятствий: «борьба за мяч»; «финты корпусом»; . Эстафеты: с элементами футбола; с использованием пройденного материала; с предметами и без предметов, направленные на воспитание гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости Двусторонняя игра.</p>	<p>Уметь выполнять организационные команды и строевые упражнения. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игр. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Знать правила подвижных игр с элементами футбола. Уметь проводить подвижные игры с элементами футбола.</p>

Баскетбол – 6 ч.

Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180°.

Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге.

Остановка в беге по прямой, с изменением направления.

Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.

Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении.

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое). Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении.

Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч).

Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение

Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.

Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.

Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.

Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

Демонстрировать пространственное мышление.

Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.

Применять технико- тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.

Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.

Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.

<p>направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.</p> <p>Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении.</p> <p>Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча.</p> <p>Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча.</p> <p>Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.</p> <p>Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты. Подвижные игры - «10 передач», «салки распасовки мячом». Игры – задания. Двусторонняя игра.</p>	<p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p>
Модуль 2. Самбо – 20 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>Развитие Самбо в России.</p>	<p>Знать и понимать историю развития самбо в России.</p>
<p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.</p> <p>Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью.</p> <p>Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.</p> <p>Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.</p>
<p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.</p>
Способы физической культуры	

<p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.</p> <p>Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Знать показатели развития физических качеств. Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p>
<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	<p>Знать оздоровительные формы занятий физической культурой.</p> <p>Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>
<p><i>Гимнастика – 8 ч.</i></p>	
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	
<p>Упражнения 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.</p>	<p>Осваивать упражнения для развития силы.</p> <p>Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.</p> <p>Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	
<p>Гимнастические упражнения на развитие физических</p>	<p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и</p>

<p>(гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.</p> <p>Акробатические элементы (мостик, шпагат, колесо, пр.).</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на руках, пр.</p> <p>Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.</p> <p>Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие).</p> <p>Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку.</p> <p>Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.</p>	<p>элементов гимнастики.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия.</p> <p>Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>
<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p>	
<p>Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед.</p> <p>Гимнастическая перекладина (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 завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.</p> <p>Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине.</p> <p>Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.</p> <p>Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки.</p>
<p>Упражнения прикладного характера</p>	
<p>Упражнения в поднимании и переноске человека (груза).</p>	<p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в</p>

<p>Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Эстафеты. Полосы препятствий включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>
<p><i>Самбо – 12 ч.</i></p>	
<p>Общая и специальная подготовка</p>	
<p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же 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). Подбив тазом, спиной, боком.</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Уметь контролировать функционально- эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p>
<p>Техническая подготовка</p>	
<p>Техника стоя. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников(на спине, на боку).</p>	<p>Знать и уметь выполнять заднюю подножку. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Демонстрировать приобретенные знания и умения и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	
<p>Игры – задания.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.</p>

Модуль 3. Легкая атлетика – 12 ч.

Знания о физической культуре

<p>Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико- математического цикла. Физическая культура в современном обществе. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Легкоатлетическая терминология. Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики. Олимпийское движение в СССР (России). Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами Раскрывать значение физической культуры в современном обществе. Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр. Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю Олимпийского движения в СССР(России).</p>
<p>Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений. Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике.</p>	<p>Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.) Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики</p>
<p>Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных. Оценка эффективности занятий. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности. Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм. Характеризовать формирование положительных качеств личности</p>
<h4>Способы физкультурной деятельности</h4>	
<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила Самостоятельно осваивать организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно- оздоровительной направленности, в том числе и по легкоатлетическим дисциплинам, подвижным играм и эстафетам.</p>

<p>(с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>Уметь вести самоконтроль за состоянием здоровья, составлять план занятий, прописывать содержание спортивных мероприятий с учётом правил вида спорта. Применять на практике полученные знания умения и навыки. Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение. Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности.</p>
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно- двигательного и вестибулярного аппарата Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий. Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.</p>	<p>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно- массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки. Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики. Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете. Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями.</p>

Старт и стартовый разгон.
Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег.
Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).
Бег с заданной скоростью.
Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; в высоту; через препятствия.
Прыжки через вращающуюся скакалку.
Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.
Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезания различными способами.
Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.
Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).
Персонализированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.
Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.
Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики.
Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.
Контролировать физическую нагрузку. Оказывать помощь другим обучающимся

Спортивно-оздоровительная деятельность

Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей:
обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага, ускорением, акцентом на технику. Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам.

Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.);

Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники.

Участие в соревнованиях. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.

Чередование бега и спортивной ходьбы.

Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой).

Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-

Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы.
Знать правила координации движений и уметь себя контролировать.
Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности

Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки.
Описывать и выполнять старт по команде.
Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.

Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге.
Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.

Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике.
Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.

силовых и координационных способностей.

Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.

Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега; с доставанием подвешенных предметов (рукой, головой коленом маховой ноги); через длинную и короткую вращающуюся скакалку; различные многоскоки.

Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами – на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги; с 3—5 шагов разбега через препятствия (набивные мячи, верёвочку, скамейку или барьер) отталкиваясь от подкидного мостика.

Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п.

Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями.

Многоскоки с места и разбега (на результат). Различные варианты многоскоков на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90 и с точным приземлением в заданный «квадрат». Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат.

Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

Закрепление навыками метания, развитие скоростно-

Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий.

Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий.

Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.

Знать и применять на практике терминологию. Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно- силовых и координационных способностей.

Включать изучаемый материал в практические формы занятий.

Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.

<p>силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча с разбега.</p>	<p>Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	
<p>Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p>
<p>Модуль 4. Лыжная подготовка – 6 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Краткая характеристика техники лыжных ходов.</p>	<p>Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать знаменитых спортсменов добившихся наивысших результатов и внесших вклад в развитие лыжного спорта. Знать и характеризовать техники лыжных ходов.</p>
<p>Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Соревнования по лыжным гонкам.</p>	<p>Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки. Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази. Знать правила подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам.</p>
<p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни.</p>	<p>Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.</p>
<p>Способы физической культуры</p>	
<p>Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого</p>	<p>Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха. Уметь выполнять подбор различных комплексов в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>

<p>пояса. Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.</p>	
<p>Самооценка физического развития и физической подготовленности. Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»</p>	<p>Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО».</p>
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<p>Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения Уметь сочетать и взаимосвязывать, моделировать и графически отображать объекты окружающего мира, преодолевать длинные дистанции.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	
<p>Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Изучение техники классических лыжных ходов: попеременного двухшажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Изучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках., преодоления подъемов «елочкой». «полуелочкой», «ступающим шагом». и торможения «плугом». «упором». «поворотом». Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (2000 м) Эстафеты, игры.</p>	<p>Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложно-координационные упражнения. Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков. Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые ориентиры. Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом.</p>

Модуль 5. Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта») - 8 ч.

Знания о физической культуре

<p>История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.</p>	<p>Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурно-историческим наследием России. Уметь классифицировать народные игры. Знать и применять правила игры в лапту.</p>
<p>Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями.</p>	<p>Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания. Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений.</p>
<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p>	<p>Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека. Знать о роли психических процессов в обучении двигательным действиям.</p>

Способы физической культуры

<p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта». Составление и применение комплексов упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организма. Уметь логически мыслить, представлять собственные варианты игровых заданий. Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакам. Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера. Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья.</p>
--	---

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

<p>Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное составление и выполнение комплексов</p>	<p>Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно-двигательного</p>
--	---

упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	аппарата
Спортивно-оздоровительная деятельность	
<p>Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.</p> <p>Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку), гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки).</p> <p>Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.</p> <p>Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; - броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами. <p>Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.</p> <p>Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.</p> <p>Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника.</p> <p>Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам.</p> <p>Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.</p>	<p>Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.</p> <p>Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока.</p> <p>Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники Безопасности.</p> <p>соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;</p> <p>уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.</p>

<p>Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.</p> <p>Учебные и соревновательные игры.</p> <p>Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	
---	--

9 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Модуль 1. Спортивные игры – 12 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.</p> <p>Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.</p>
<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p>	<p>Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья.</p> <p>Знать и обосновывать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок с целью безопасности и для поддержания физического, психического и социального здоровья</p>
<p>Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.</p> <p>Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.</p> <p>Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека.</p> <p>Владеть правилами планирования и составлять режим дня.</p>
Способы физкультурной деятельности	
<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой</p>	<p>Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.</p>

<p>и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).</p>	<p>Знать и называть размеры игровых площадок (футбол, баскетбол) и футбольного поля. Демонстрировать знания правил игры (футбол, баскетбол).</p> <p>Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач.</p> <p>Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий.</p>
<p>Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).</p>	<p>Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений.</p> <p>Осуществлять судейство игровых заданий в рамках урока и соревнований (футбол, баскетбол) во внеурочное время.</p>
<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции).</p> <p>Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений. Составлять простейшие связки (композиции) из базовых шагов (элементов). Уметь подбирать музыкальное сопровождение с учетом интенсивности, ритма, особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.</p> <p>Анализировать собственные действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) и разучиваемых упражнений.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним</p>

	<p>признакам. Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).</p>
<p><i>Футбол – 6 ч.</i></p>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах, в тройках, в группах. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Специальная техника передвижений игроков футбола. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Изучение технических действий полевого игрока и вратаря. Формирование тактического мышления. Индивидуальные и групповые тактические действия игры полевого игрока: тактика нападения, тактика защиты; вратаря. Подвижные игры: с элементами футбола с использованием пройденного материала; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием на дальность и в цель; с бегом, метанием, преодолением препятствий: «борьба за мяч»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «пятнашки». Эстафеты: с элементами футбола; с использованием пройденного материала; с предметами и без предметов, направленные на воспитание гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости Двусторонняя игра.</p>	<p>Уметь выполнять организационные команды и строевые упражнения. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игр. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Знать правила подвижных игр с элементами футбола. Уметь проводить подвижные игры с элементами футбола.</p>

Баскетбол – 6 ч.

Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°.

Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге.

Остановка в беге по прямой, с изменением направления.

Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.

Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски.

Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок- проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.

Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.

Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.

Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.

Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.

Демонстрировать пространственное мышление.

Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.

Применять технико- тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.

Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.

Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.

<p>Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.</p> <p>Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении.</p> <p>Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча.</p> <p>Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Расположение игроков на баскетбольной площадке.</p> <p>Выбор момента и способа действий для перехвата мяча.</p> <p>Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.</p> <p>Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты.</p> <p>Игры – задания. Двусторонняя игра.</p>	<p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, в том числе в повседневной жизни</p>
--	--

Модуль 2. Самбо – 20 ч.

Знания о физической культуре

<p>Успехи российских самбистов на международной арене.</p>	<p>Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p>
<p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.</p> <p>Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью.</p> <p>Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.</p> <p>Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.</p>

<p>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p>Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.</p> <p>Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Знать показатели развития физических качеств. Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p>
<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие</p>	<p>Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>

основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
<i>Гимнастика – 8 ч.</i>	
Общая и специальная физическая подготовка	
Упражнения 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.	Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.
Гимнастика с элементами акробатики	
<p>Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.</p> <p>Акробатические элементы (мостик, шпагат, колесо, пр.).</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на руках, пр.</p> <p>Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.</p> <p>Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, равновесие на одной ноге с замахом другой в сторону, фронтальное равновесие).</p> <p>Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку.</p> <p>Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.</p>	<p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия.</p> <p>Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	
Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на	Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.

<p>месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).</p> <p>Гимнастическая перекладина (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 завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.</p> <p>Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	<p>Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.</p> <p>Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки.</p>
<p>Упражнения прикладного характера</p>	
<p>Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Эстафеты. Полосы препятствий включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p> <p>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>
<p><i>Самбо – 12 ч.</i></p>	
<p>Общая и специальная подготовка</p>	
<p>Падение на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается на предплечьях, манекен, шест и др).</p> <p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях.</p> <p>Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок- полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком</p> <p>Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь контролировать функционально- эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением</p>

<p>голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад из приседа.</p> <p>Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же 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.</p>	<p>этических норм и основных правил</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p>
<p>Техническая подготовка</p>	
<p>Техника стоя. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).</p> <p>Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.</p> <p>Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия сопернику, лежащему на груди.</p>	<p>Знать и уметь выполнять бросок захватом руки и одноименной голени, рычаг локтя захватом руки между ног, рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия сопернику лежащему на груди.</p> <p>Демонстрировать приобретенные знания и умения и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	
<p>Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях.</p>
<p>Модуль 3. Легкая атлетика – 12 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>Связь физической культуры с другими предметами</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими</p>

<p>гуманитарного, физико- математического цикла. Физическая культура в современном обществе. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Легкоатлетическая терминология. Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>предметами Раскрывать значение физической культуры в современном обществе. Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр. Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. Знать успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх.</p>
<p>Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений. Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация судейства.</p>	<p>Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.) Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики Объяснять принципы организации судейства и определять распределения обязанностей.</p>
<p>Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных. Оценка эффективности занятий. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности. Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм. Характеризовать формирование положительных качеств личности</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила Самостоятельно осваивать организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно- оздоровительной направленности, в том числе и по легкоатлетическим дисциплинам, подвижным играм и эстафетам.</p>

<p>(с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).</p> <p>Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p> <p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.</p> <p>Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Уметь вести самоконтроль за состоянием здоровья, составлять план занятий, прописывать содержание спортивных мероприятий с учётом правил вида спорта.</p> <p>Применять на практике полученные знания умения и навыки.</p> <p>Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение.</p> <p>Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p> <p>Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности.</p> <p>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Строевые упражнения.</p> <p>Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.</p> <p>Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно- двигательного и вестибулярного аппарата</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.</p> <p>Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Обучение технике бега на передней части стопы.</p> <p>Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.</p> <p>Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку.</p>	<p>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками.</p> <p>Подготавливать места проведения спортивно- массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин.</p> <p>Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.</p> <p>Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения.</p> <p>Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.</p> <p>Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики.</p> <p>Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики.</p> <p>Разбираться с понятием – тактическая подготовка. Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах. Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин.</p>

Челночный бег.

Старт и стартовый разгон.

Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег.

Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).

Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции

Бег с заданной скоростью.

Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.

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.

Специальные беговые и

прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезания различными способами.

Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Персонафицированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете. Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями.

Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики.

Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.

Контролировать физическую нагрузку. Оказывать помощь другим обучающимся

Спортивно-оздоровительная деятельность

Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей:
обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага, ускорением, акцентом на технику. Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам.

Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.);

Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники.

Участие в соревнованиях. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.

Чередование бега и спортивной ходьбы.

Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой).

Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы.
Знать правила координации движений и уметь себя контролировать.
Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности

Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции.
Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки.
Описывать и выполнять старт по команде.
Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.

Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д.
Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.

Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике.
Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.

Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.

Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега; с доставанием подвешенных предметов (рукой, головой коленом маховой ноги); через длинную и короткую вращающуюся скакалку; различные многоскоки.

Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами – на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги; с 3—5 шагов разбега через препятствия (набивные мячи, верёвочку).

Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п.

Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями. Тройной, пятерной прыжок с места и разбега (на результат).

Многоскоки с места и разбега (на результат). Различные варианты многоскоков на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90—360° и с точным приземлением в заданный «квадрат». Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат.

Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий.

Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий.

Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.

Знать и применять на практике терминологию. Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Включать изучаемый материал в практические формы занятий.

Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.

Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.

Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными мячами.

<p>Закрепление навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.</p> <p>Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх и на дальность (наибольшее количество раз на определённое время)</p> <p>Метание теннисного мяча с разбега. 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 точность.</p>	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	
<p>Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p>
Модуль 4. Лыжная подготовка – 6 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.</p> <p>Лыжный спорт в России и мире. Краткая характеристика техники лыжных ходов.</p>	<p>Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта.</p> <p>Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать знаменитых спортсменов добившихся наивысших результатов и внесших вклад в развитие лыжного спорта.</p> <p>Знать и характеризовать техники лыжных ходов.</p>
<p>Правила проведения и техники безопасности на занятиях.</p> <p>Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.</p> <p>Соревнования по лыжным гонкам. Судейство соревнований по лыжам.</p>	<p>Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке.</p> <p>Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки.</p> <p>Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази.</p> <p>Знать правила подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Знать и применять правила судейства соревнований по лыжам в урочное и внеурочное время.</p>

<p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Оказание первой доврачебной помощи.</p>	<p>Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Уметь оказать первую доврачебную помощь.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.</p>	<p>Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха. Уметь выполнять подбор различных комплексов в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Моделировать комплексы специальных упражнений в зависимости от особенностей лыжной трассы (учебной лыжни).</p>
<p>Самооценка физического развития и физической подготовленности. Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»</p>	<p>Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК«ГТО».</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения Уметь сочетать и взаимосвязывать, моделировать и графически отображать объекты окружающего мира, преодолевать длинные дистанции.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Совершенствование техники коньковых ходов:</p>	<p>Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложно-</p>

<p>полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода.</p> <p>Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.</p> <p>Изучение техники спуска со склонов в высокой, средней, низкой стойке., преодоления подъемов скользящим, беговым шагом, торможения «поворотом», «падением».</p> <p>Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (3000 м)</p> <p>Эстафеты, игры - соревнования.</p>	<p>координационные упражнения.</p> <p>Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.</p> <p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые ориентиры.</p> <p>Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом.</p>
<p>Модуль 5. Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта») - 8 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.</p>	<p>Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурно-историческим наследием России.</p> <p>Уметь классифицировать народные игры.</p> <p>Знать и применять правила игры в лапту.</p>
<p>Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями.</p>	<p>Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания.</p> <p>Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений.</p>
<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</p> <p>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p>	<p>Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека.</p> <p>Знать о роли психических процессов в обучении двигательным действиям.</p> <p>Знать о защитных свойствах организма и применять профилактические средства в повседневной жизни</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта». Составление и применение</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организма</p> <p>Уметь логически мыслить, представлять собственные варианты игровых заданий. Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакам</p>

<p>комплексов упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера</p> <p>Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья</p>
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<p>Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p>	<p>Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	
<p>Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.</p> <p>Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку), гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки), набивным мячом (броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами).</p> <p>Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.</p>	<p>Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.</p> <p>Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока.</p>

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.

- подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно;

- подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча;

- броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами.

Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.

Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.

Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника.

Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам.

Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.

Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.

Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Учебные и соревновательные игры.

Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.

Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности; моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций; соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень нормативных документов, учебников и учебно-методических пособий, используемых в образовательном процессе по предмету:

Рабочая программа составлена на основе следующих **нормативных документов**:

- Конституция Российской Федерации (ст.43).
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ *(с изменениями и дополнениями)* (статьи 10, 11, 12, 28, 29, 30, 47, 55, 66).
- Федеральный закон «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 03.08.2018 № 317-ФЗ.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования *(утвержден приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 года №1015, с изменениями от 17 июля 2015 года №734)*.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования *(утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года №1897, с изменениями от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. №1577)*.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» *(в редакции изменений от 24.11.2015 N 81) СанПиН 2.4.2. 2821-10*.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189.
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования *(утвержден приказом Минпросвещения России от 28 декабря 2018 г. N 345)*.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 08 мая 2019 г. № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345».

- Приказ Министерства просвещения России от 22.11.2019 № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345».
- Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (*утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 г. №699*).
- Концепции преподавания отдельных предметов (предметных областей).
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации на период до 2020 года, от 24 апреля 2015 г. № 729-р.
- Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 (утв. Указом Президента РФ от 12 мая 2009 года № 537).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 14.09.2016 года № ВК – 2120/09 «О реализации проекта «Самбо в школу».
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (*Одобрена Федеральным научно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015г*).
- Закон Белгородской области «Об образовании в Белгородской области» (*принят Белгородской областной Думой от 31.10.2014 № 314*)
- Приказ департамента образования Белгородской области от 13.09.2016 года № 2922 «Об апробации «Программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1 – 11 классов на основе самбо».
- Инструктивное письмо департамента образования Белгородской области от 18.06.2014г №9-06/3968-НМ «Об использовании учебников и учебных пособий»

Перечень учебников и учебно-методических пособий

1. Табаков С.Е., Ломакина Е.В // под ред. Каганова В. Ш., заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе Самбо / – М., 2016 г.
2. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования – М., 2016 г.
3. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. Под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук, авторы – составители табаков С. Е., Ломакина Е.В. М., 2016 г.

4. М.Я. Виленский Физическая культура: учебник для учащихся 5-7, 2014 г., В.И. Лях Физическая культура: 8-9 классов – М.: Просвещение, 2020 г. (УМК выбран согласно перечню учебников, утвержденных приказом Минобрнауки России, для изучения предмета «Физическая культура» на базовом уровне).

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры. Собрано более 300 полезных материалов проверенных на качество открытой общественной экспертизой. Документы сортированы по темам. Библиотека постоянно дополняется.
2. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура> Открытый класс, физическая культура. Собрано более 900 полезных материалов по физической культуре. Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется
3. <http://pedsovet.su/load/98> Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Собрано около 200 полезных материалов по физической культуре. Документы сортированы. Библиотека постоянно дополняется.
4. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал. Собрано около 100 полезных материалов по физической культуре. Документы сортированы по темам. Библиотека постоянно дополняется.
5. <http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека. Собрано около 100 полезных материалов. Документы не сортированы по темам.
6. <http://www.k-uroky.ru/load/153> К уроку, физическая культура. Собрано около 50 полезных материалов по физической культуре. Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется.
7. http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027 Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура
8. <http://sambo.ru/press/news/2016/3668/> Сайт Всероссийской федерации самбо
9. <http://na-lubky.com> –Русское воинское искусство как духовный путь <http://na-lubky.com/node/153> игры

Перечень учебно-практического оборудования

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимо е количество	Имеется	%
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)			
Дидактические карточки	25	20	80
Образовательные программы	1	1	100
Учебно-методические пособия и рекомендации	1	1	100
Журнал “Физическая культура в школе”	1	1	100
ИТОГО			95%
2. ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ			
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	1	0	0%
ИТОГО			100%
3. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ (СРЕДСТВА ИКТ)			

Музыкальный центр	1		0%
Мегафон	1		0%
Итого			0%
4.ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ			
Аудиозаписи	1		
Итого:			0%
5. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ			
Бревно напольное (3 м)	1	1	100
Козел гимнастический	1	1	100
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1	1	100
Стенка гимнастическая	5	6	100
Скамейка гимнастическая жесткая	5	6	100
Комплект навесного оборудования перекладина	5	5	100
мишени для метания	5	2	40
тренировочные баскетбольные щиты	5	4	80
Итого:			90%
Мячи: набивной 1 кг и 2 кг	25	10	40%
мяч малый (теннисный)	25	25	100
мяч малый (мягкий)	25	3	12
мячи баскетбольные	25	41	100
мячи волейбольные	25	20	80
мячи футбольные	25	15	60
Палка гимнастическая	25	25	100
Скакалка детская	25	25	100
Мат гимнастический	5	30	100
Акробатическая дорожка 5-0-0%	5	0	0
Коврики: гимнастические, массажные	5	10	100
Кегли	25	13	52
Обруч пластиковый детский	25	5	20
Планка для прыжков в высоту	1	1	100
Стойка для прыжков в высоту	1	1	100
Флажки: разметочные с опорой; стартовые	1	1	100
Лента финишная	1	0	0