

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Администрация муниципального образования городской округ

город-курорт Сочи Краснодарского края

Гимназия №9

РАССМОТРЕНО

Руководитель МК
Межпредметных дисциплин


Самчук Ю.М.

Протокол №1 заседания МК
от «28» 08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УМР


Коваленко Е.П.

Протокол №1 заседания МС
от «29» 08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ Гимназии №9
имени Н. Островского

Немчинова Т.В.
Приказ №356-в
от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
(базовый уровень)**

для обучающихся 5 – 9 классов

на основе ФГОС-2010

г. Сочи 2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- ФГОС ООО - 2010
- ФОП ООО

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для 5-9 классов, реализуется в 9К классе в 2023-2024 учебном году.

Особенности данной программы заключаются в её реализации в переходный период действия утративших силу и новых нормативных документов: примерной программы по физической культуре и ФОП ООО, что отражено в разделах программы.

В данную рабочую программу добавлен модуль «Самбо» и включены элементы курса ОБЖ для учащихся 5-7 классов. Изучение модуля «Зимние виды спорта» заменено на изучение модуля «Легкая атлетика», что разрешено для бесснежных районов Российской Федерации, учитывая климато-географические и региональные особенности. Изучение модуля «Плавание» заменено на изучение модуля «Спортивные игры» из-за отсутствия условий для занятий. Элементы видов спорта указаны в программе с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на пять лет обучения с 5 по 9 класс на 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

Используемые УМК: «Физическая культура. 5-7 классы», учебник для общеобразовательных организаций / под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2015 г.;

«Физическая культура. 8-9 классы» учебник для общеобразовательных организаций / под ред. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014 г

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Планируемые результаты по физической культуре в соответствии с ФГОС ООО –2010

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание

значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. 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;
4. 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Планируемые результаты по физической культуре в соответствии с ФОП ООО

Личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

Метапредметные результаты:

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные **познавательные** учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств,

состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные **коммуникативные** учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные **регулятивные** учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

5 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;

- выполнять основные технические действия самбо;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, гандбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

6 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, гандбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

7 класс

Выпускник научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, гандбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

8 класс

Выпускник научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия;*
- *выполнять комплексы упражнений с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*

К концу обучения **в 9 классе (по ФОП)** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

3. Содержание учебного предмета, курса

5 класс (102 ч)

1. Знания о физической культуре

Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Познай себя. Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Зарождение борьбы Самбо в России. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

ОБЖ: Основы комплексной безопасности. Опасные ситуации техногенного характера. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение.

Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства. Основы здорового образа жизни. Факторы разрушающие здоровье. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. Первая помощь и правила ее оказания

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «Готов к труду и обороне». Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)

3. Физическое совершенствование (102ч)

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

3.2 Спортивно-оздоровительная и прикладно-ориентированная деятельность (102ч)

Модуль «Самбо» (31ч)

Раздел «Гимнастика» (13ч)

Организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Раздел «Самбо» (18ч)

Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки. Повторение ранее изученных приёмов самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию

Модуль «Легкая атлетика» (34ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча

Модуль «Спортивные игры» (37ч)

Раздел «Баскетбол» (11ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перехват мяча. Освоение индивидуальной техники защиты; тактики игры. Игра по правилам мини-баскетбола

Раздел «Волейбол» (11ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Освоение тактики игры. Игра по правилам волейбола

Раздел «Гандбол» (6ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: передача и ловля мяча, ведение и бросок мяча по воротам. Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры. Игра по правилам гандбола

Раздел «Футбол» (9ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики игры. Игра по правилам футбола.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». *Прикладная физическая подготовка*: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. *Общefизическая подготовка*. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). *Специальная физическая подготовка*. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика, самбо, легкая атлетика, спортивные игры)

6 класс (102 ч.)

1. Знания о физической культуре

Страницы истории. Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения. Упражнения для правильной осанки, для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Познай себя. Физическое самовоспитание. Первая помощь при травмах. Здоровье и здоровый образ жизни. Рациональное питание. Адаптивная физическая культура. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

ОБЖ: Основы комплексной безопасности. Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Первая помощь при неотложных состояниях. Здоровье человека и факторы на него влияющие

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «Готов к труду и обороне». Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)

3. Физическое совершенствование (102ч)

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

3.2 Спортивно-оздоровительная и прикладно-ориентированная деятельность (102ч)

Модуль «Самбо» (34ч)

Раздел «Гимнастика» (16ч)

Организирующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Раздел «Самбо» (18ч)

Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки. Повторение ранее изученных приёмов самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию

Модуль «Легкая атлетика» (34ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча

Модуль «Спортивные игры» (34ч)

Раздел «Баскетбол» (11ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перехват мяча. Освоение индивидуальной техники защиты; тактики игры. Игра по правилам мини-баскетбола

Раздел «Волейбол» (11ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Освоение тактики игры. Игра по правилам волейбола

Раздел «Гандбол» (6ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: передача и ловля мяча, ведение и бросок мяча по воротам. Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры. Игра по правилам гандбола

Раздел «Футбол» (6ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики игры. Игра по правилам футбола.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». *Прикладная физическая подготовка:* ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. *Общefизическая подготовка.* Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). *Специальная физическая подготовка.* Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика, самбо, легкая атлетика, спортивные игры)

7 класс (102 ч.)

1. Знания о физической культуре

Страницы истории. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Познай себя. Психологические особенности возрастного развития. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Личная гигиена. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Характеристика типовых травм. Самбо и ее лучшие представители. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

ОБЖ: Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. Основы здорового образа

жизни. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. Первая помощь при неотложных состояниях

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «Готов к труду и обороне». Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)

3. Физическое совершенствование (102ч)

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

3.2 Спортивно-оздоровительная и прикладно-ориентированная деятельность (102ч)

Модуль «Самбо» (34ч)

Раздел «Гимнастика» (16ч)

Организуемые команды и приемы. Освоение строевых упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Раздел «Самбо» (18ч)

Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки. Повторение ранее изученных приёмов самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию

Модуль «Легкая атлетика» (34ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча

Модуль «Спортивные игры» (34ч)

Раздел «Баскетбол» (11ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перехват мяча. Освоение индивидуальной техники защиты; тактики игры. Игра по правилам мини-баскетбола

Раздел «Волейбол» (11ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Освоение тактики игры. Игра по правилам волейбола

Раздел «Гандбол» (6ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: передача и ловля мяча, ведение и бросок мяча по воротам. Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры. Игра по правилам гандбола

Раздел «Футбол» (6ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики игры. Игра по правилам футбола.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». *Прикладная физическая подготовка*: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. *Общefизическая подготовка*. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). *Специальная физическая подготовка*. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика, самбо, легкая атлетика, спортивные игры)

8 класс (102ч)

1. Знания о физической культуре

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самоконтроль. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «Готов к труду и обороне». Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)

3. Физическое совершенствование (102ч)

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)

3.2 Спортивно-оздоровительная и прикладно-ориентированная деятельность (102ч)

«Самбо» (34ч)

«Гимнастика» (16ч)

Организуемые команды и приемы. Освоение строевых упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Освоение и совершенствование висов и упоров.

«Самбо» (18ч)

Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков самбо: выведение из равновесия: через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Повторение ранее изученных приёмов самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных расположениях соперников. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию

«Легкая атлетика» (25ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча

«Спортивные игры» (43ч)

«Баскетбол» (14ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перехват мяча. Освоение индивидуальной техники защиты; тактики игры. Игра по правилам мини-баскетбола

«Волейбол» (13ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Освоение тактики игры. Игра по правилам волейбола

«Гандбол» (6ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: передача и ловля мяча, ведение и бросок мяча по воротам. Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры. Игра по правилам гандбола

«Футбол» (10ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики игры. Игра по правилам футбола.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика, самбо, легкая атлетика, спортивные игры)

9 класс (102ч)

Знания о физической культуре (1ч)

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности (2ч)

Восстановительные мероприятия как средство оптимизации работоспособности во время самостоятельных занятий физической подготовкой, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование (99ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность (97ч)

Модуль «Гимнастика» (14ч)

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).
Модуль «Лёгкая атлетика» (18ч)

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры» (38ч)

Баскетбол (13ч) Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол (15ч) Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол (10ч) Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт» (27ч)

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание

малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в

многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Основные направления воспитательной деятельности, реализуемые в рамках изучения тем в соответствии с Рабочей программой воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
5 класс					
1	Знания о физической культуре, ОБЖ	в процессе урока	0	0	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание. Ценности научного познания
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе урока	0	0	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
3	Физическое совершенствование	102	10	0	Физическое воспитание и формирования культуры здоровья
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	0	0	
3.2	Спортивно-оздоровительная и прикладно-ориентированная деятельность	102	10	0	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Модуль Самбо	31	0	0	
	Раздел Гимнастика	13	1	0	
	Раздел Самбо	18	0	0	
	Модуль Легкая атлетика	34	5	0	
	Модуль Спортивные игры	37	4	0	
	Раздел Баскетбол	11	1	0	
	Раздел Волейбол	11	2	0	
	Раздел Гандбол	6	0	0	
	Раздел Футбол	9	1	0	
	Общее количество часов по программе	102	10	0	
6 класс					
1	Знания о физической культуре, ОБЖ	в процессе урока	0	0	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание. Ценности научного познания
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе урока	0	0	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
3	Физическое совершенствование	102	10	0	Физическое воспитание и формирования культуры здоровья
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	0	0	
3.2	Спортивно-оздоровительная и прикладно-ориентированная деятельность	102	10	0	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

	Модуль Самбо	34	0	0	
	Раздел Гимнастика	16	1	0	
	Раздел Самбо	18	0	0	
	Модуль Легкая атлетика	34	5	0	Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Модуль Спортивные игры	34	4	0	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Раздел Баскетбол	11	1	0	
	Раздел Волейбол	11	2	0	
	Раздел Гандбол	6	0	0	
	Раздел Футбол	6	1	0	
Общее количество часов по программе		102	10	0	
7 класс					
1	Знания о физической культуре, ОБЖ	в процессе урока	0	0	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание. Ценности научного познания
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе урока	0	0	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
3	Физическое совершенствование	102	10	0	Физическое воспитание и формирования культуры здоровья
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	0	0	
3.2	Спортивно-оздоровительная и прикладно-ориентированная деятельность	102	10	0	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Модуль Самбо	34	0	0	
	Раздел Гимнастика	16	1	0	
	Раздел Самбо	18	0	0	
	Модуль Легкая атлетика	34	5	0	Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Модуль Спортивные игры	34	4	0	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Раздел Баскетбол	11	1	0	
	Раздел Волейбол	11	2	0	
	Раздел Гандбол	6	0	0	
	Раздел Футбол	6	1	0	
Общее количество часов по программе		102	10	0	
8 класс					
1	Знания о физической культуре	в процессе урока	0	0	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание. Ценности научного познания
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе урока	0	0	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
3	Физическое совершенствование	102	10	0	Физическое воспитание и формирования культуры здоровья
3.1	Физкультурно-	в про	0	0	Физическое воспитание и

	оздоровительная деятельность	цессе урока			формирования культуры здоровья
3.2	Спортивно- оздоровительная и прикладно–ориентированная деятельность	102	10	0	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Модуль Самбо	34	0	0	
	Раздел Гимнастика	16	1	0	
	Раздел Самбо	18	0	0	
	Модуль Легкая атлетика	25	5	0	Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Модуль Спортивные игры	43	0	0	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Раздел Баскетбол	14	1	0	
	Раздел Волейбол	13	2	0	
	Раздел Гандбол	6	0	0	
	Раздел Футбол	10	1	0	
Общее количество часов по программе		102	10	0	
9 класс					
1	Знания о физической культуре	1	0	0	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание. Ценности научного познания
2	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
3	Физическое совершенствование	99	6	0	Физическое воспитание и формирования культуры здоровья
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	Физическое воспитание и формирования культуры здоровья
3.2	Спортивно- оздоровительная деятельность	97	6	0	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Модуль Гимнастика	14	1	0	
	Модуль Легкая атлетика	18	0	0	Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Модуль Спортивные игры. Баскетбол	13	1	0	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Модуль Спортивные игры. Волейбол	15	2	0	
	Модуль Спортивные игры. Футбол	10	0	0	
	Модуль Спорт. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27	6	0	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Общее количество часов по		102	10	0	

программе				
-----------	--	--	--	--