

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

5-9 класс

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №10», составлена на основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)).

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета;
- 2) содержание учебного предмета;
- 3) тематическое планирование.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### *ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

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

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### *ПЛАНИРУЕМЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн.

другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### *Познавательные универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по

аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

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;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Выпускник научится:

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- 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;

- 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; 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 их 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 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;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять основные технические действия самбо;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту 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;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры 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 тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо;

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### *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. 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). 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. 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. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

#### *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). 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).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). 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. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

#### *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. Лыжные прогулки, 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 висячем положении и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. 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 физкультурпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### *Модуль 1. Спортивные игры.*

##### *Раздел «Футбол».*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. 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. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

##### *Раздел «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. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча 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. 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.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

### *Модуль 2. Самбо.*

#### *Раздел «Гимнастика».*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций 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.

#### *Раздел «Самбо».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. 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; 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.

Техническая подготовка. Ознакомление с бросками Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; 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 от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног;

Тактическая подготовка. Игры-задания.

### *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.

Вариативный блок.

*Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. 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», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

*Модуль 5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности ( игра «Ланта», хакасские национальные игры.).*

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. 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.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

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

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания.

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

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

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

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

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

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика
		Самбо
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
	Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	«Народные игры» Игра «Лапта»

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (120 ч.)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
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.	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.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическая культура в современном	Знать, понимать роль и значение

<p>обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p>	<p>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><i>Физическая культура человека</i></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>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<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</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</p>

<p>примере одного из игровых видов спорта).</p>	<p>зависимости от поставленных задач. Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий.</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></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>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></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. 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 связки (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.</p>

	<p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам. Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Раздел «Футбол»</p>	
<p>Физическая подготовка.          Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки.          Техническая подготовка.  <i>Техника передвижения.</i> Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.          Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.  <i>Техника полевого игрока.</i> Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта мяча). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.          Удары по мячу головой на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.          Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой</p>	<p>Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма и применять в учебной и повседневной деятельности.</p> <p>Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику полевого игрока, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>

скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением.

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля мяча двумя руками с низу, сверху и сбоку; отбивание мяча одной и двумя руками; переводы мяча одной и двумя руками; броски мяча одной и двумя руками.

Тактическая подготовка

*Тактика игры полевого игрока.*

Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам для проявления единства техники и тактики в игровых упражнениях и играх с применением специальных знаний по тактике: правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры; воздействие объективных условий на ход игры; использовании погодных условий, грунта площадки и размеров поля. Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Развитие творческих способностей: подвижные игры и эстафеты.

*Тактика игры вратаря.* Действия в обороне; действия в организации атаки;

Описывать и демонстрировать технику игры вратаря, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.

Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола.

Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.



руководство действиями партнеров.	
Раздел «Баскетбол»	
<p>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. <i>Остановка в беге по прямой, с изменением направления.</i> Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.</p> <p>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.</p> <p>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</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>Демонстрировать пространственное мышление.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.</p>

<p>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. 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. 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. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). 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. Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания.</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, в том числе в повседневной жизни</p>
--	--

## МОДУЛЬ 2. САМБО (135 ч.)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об	Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев и

<p>оздоровительных системах физического воспитания.</p> <p>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.</p>	<p>олимпийского движения в целом. Знать и понимать историю зарождения борьбы Самбо и её современное развитие в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.</p> <p>Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p>
<p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></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.</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.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</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>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.</p> <p>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.</p> <p>Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.</p> <p>Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p>
<p>Раздел 2. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i></p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения,</p>	<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной</p>

<p>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). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>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><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	
<p>Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.</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>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></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 входящие в программу ВФСК «ГТО»</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p><i>Раздел «Гимнастика»</i></p>	

<p>Общая физическая и специальная 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.</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. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр. Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр. Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.</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 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. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами</p>	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Уметь проявлять внимательность и</p>

<p>(левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).  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 на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.  Гимнастическая перекладина:  5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	<p>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. 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. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая 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>Раздел Самбо</p>	
<p>Специально-подготовительные упражнения Самбо  Приёмы самостраховки</p>	

<p>Самостраховка на спину перекастом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекастом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.</p> <p>Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперед на руки из стойки на руках.</p> <p>Самостраховка вперед на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.</p> <p>Самостраховка на спину прыжком.</p> <p>Упражнения для бросков</p> <p>Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.</p> <p>Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p> <p>Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).</p> <p>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.</p> <p>Имитация броска через спину с палкой</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекастом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учетом требований её безопасности</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях</p>
---	---

(подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	
Тактическая подготовка. Игры-задания.	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях

### МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (144 ч.)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности.</p> <p>Легкоатлетическая терминология.</p> <p>Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России).</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр.</p> <p>Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами</p> <p>Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.</p> <p>Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр.</p> <p>Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности.</p> <p>Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики.</p> <p>Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<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>Раскрывать правила организации и</p>



<p>Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация судейства.</p>	<p>проведения соревнований с элементами легкой атлетики Объяснять принципы организации судейства и определять распределения обязанностей.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></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>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></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). Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Знать особенности организации и</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. 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.</p>

<p>требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	<p>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. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>
<p><i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i></p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	
<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 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</p>	<p>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. 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. 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</p>

<p>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. Челночный бег.</p> <p>Старт и стартовый разгон.</p> <p>Бег на скорость. Финиширование.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Передача эстафетной палочки.</p> <p>Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).</p> <p>Барьерный бег, техника преодоления препятствия.</p> <p>Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции</p> <p>Бег с заданной скоростью.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.</p> <p>Прыжки через вращающуюся скакалку.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для метания.</p> <p>Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезания различными способами.</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p> <p>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.).</p> <p>Персоналифицированные комплексы и упражнения из различных</p>	<p>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.</p> <p>Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах.</p> <p>Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин.</p> <p>Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете.</p> <p>Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.</p> <p>Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку.</p> <p>Оказывать помощь другим обучающимся</p>
---	--

<p>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).</p>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<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). 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; пробегание 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</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 определять и исправлять ошибки. Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных</p>

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 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-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

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.

Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий.

дину 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. 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., самостоятельно и в парах. Закрепление навыков 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. 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)

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.

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 вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и точность.	
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 (55 ч)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	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.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Соревнования по лыжным гонкам. Судейство соревнований по лыжам.	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. Знать и применять правила судейства соревнований по лыжам в урочное и внеурочное время.
Физическая культура человека	
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление	Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.

здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Оказание первой доврачебной помощи.	Уметь оказать первую доврачебную помощь.
<b>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</b>	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
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.	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).
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Самооценка физического развития и физической подготовленности. 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».
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.	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.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего	Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в



<p>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.</p> <p>Совершенствование техники коньковых ходов: 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>Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами.</p> <p>Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м)</p> <p>Эстафеты, игры - соревнования.</p>	<p>процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки.</p> <p>Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложно-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>
---	--

**МОДУЛЬ 5. МОДУЛЬ, ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ И ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (36 ч.)**

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<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</p>

	лапту.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями.	Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания. Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений.
<i>Физическая культура человека</i>	
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека. Знать о роли психических процессов в обучении двигательным действиям. Знать о защитных свойствах организма и применять профилактические средства в повседневной жизни
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
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	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
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья
Раздел 3. Физическое совершенствование	



<p>- броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами.</p> <p>Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой.</p> <p>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.</p> <p>Выполнение ударов по различным координатам и квадратам.</p> <p>Удары за контрольную линию.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.</p> <p>Ловля мяча с подачи.</p> <p>Передача и ловля мяча с перемещением.</p> <p>Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.</p> <p>Учебные и соревновательные игры.</p> <p>Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	<p>с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок;</p> <p>описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности;</p> <p>моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций;</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>
--	---

### Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры

Модули	Разделы	Количество часов				
		5кл.	6кл.	7кл.	8кл.	9кл.
Модуль 1. Спортивные игры	Футбол / Волейбол	12	12	12	12	12
	Баскетбол	12	12	12	12	12
Модуль 2. Самбо	Гимнастика	15	15	15	15	15
	Самбо	12	12	12	12	12
Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	15	15	18	18	18
	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	11	11	11	11	11

Модуль 5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	Игра «Лапта» Хакасские народные игры	9	9	6	6	6
Всего часов: (490)		98	98	98	98	98

