

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
ГИМНАЗИЯ № 87
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЕМЕЛЬЯНА ГЕРАСИМЕНКО

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от «30» августа 2023 года протокол № 1

Председатель педсовета

Е.Ю.Подварко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре с включением раздела ОБЖ

Уровень образования (класс) основное общее образование, 7-9 классы

Количество часов 306 часов

Учитель Чекалина Елена Петровна

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы ООО (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) по предмету «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности»; ООП ООО МОУ гимназия №87; программы УМК по учебному предмету «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 класс: (авт.-сост. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2019 г.; примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего общего образования: [издание в pdf-формате] / С. Е. Табаков, Е. В. Ломакина. — 3-е изд. — Москва: Просвещение, 2021. — 231 с.; «Основы безопасности жизнедеятельности». Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т. Смирнова. 5-9 классы: (авт.-сост. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. М.: Просвещение, 2016.), соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования))

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Физическая культура

В соответствии, с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и

на дорогах;

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять упражнения на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в портере и в стойке (юноши).
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения

учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий

физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

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 учётом 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные

задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Знания о физической культуре

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 (определять) базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол
в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство в одном из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Основы безопасности жизнедеятельности

В соответствии, с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по основам безопасности жизнедеятельности.

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой, учебно-исследовательской и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- 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;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логичное рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» 7 класса должны отражать:

- 1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- 3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

11) умение оказать первую помощь пострадавшим.

Учащийся, окончивший 7 класс научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;

- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;

- безопасно использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;

- безопасно использовать бытовые приборы;

- безопасно использовать средства бытовой химии;

- безопасно использовать средства коммуникации;

- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;

- безопасно применять первичные средства пожаротушения;

- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;

- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;

- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;

- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;

- готовиться к туристическим походам;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;

- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;

- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;
 - планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
 - выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
 - безопасно использовать ресурсы интернета;
 - анализировать состояние своего здоровья;
 - определять состояния оказания неотложной помощи;
 - использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
 - классифицировать средства оказания первой помощи;
 - оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
 - извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
 - оказывать первую помощь при ушибах;
 - оказывать первую помощь при растяжениях;
 - оказывать первую помощь при вывихах;
 - оказывать первую помощь при переломах;
 - оказывать первую помощь при ожогах;
 - оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
 - оказывать первую помощь при отравлениях;
 - оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
 - оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Учащийся, окончивший 7 классполучит возможность научиться:

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
 - готовиться к туристическим поездкам;
 - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
 - анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
 - анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
 - использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
 - усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

1. Содержание курса«Физическая культура».

Особенности рабочей программы по сравнению с примерной.

В связи с участием школы во всероссийском образовательном проекте «Самбо – в школу» в рабочую программу включен модуль «Самбо». Содержание модуля и

распределение часов на его изучение соответствует примерной рабочей программе «Физическая культура» (авторы Табаков С.Е., Ломакина Е.В.).

Для учащихся 7 класса в рабочей программе предусматривает включение тем по «Основам безопасности жизнедеятельности», на изучение которых отводиться 15 минут на каждом третьем уроке.

Из рабочей программы по сравнению с примерной исключены такие разделы как «Лыжные гонки» и «Плавание». Это связано с тем, что Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ, а в школе отсутствует плавательный бассейн.

Изменена последовательность прохождения разделов учебной программы. Раздел легкая атлетика изучается двумя блоками: в сентябре-октябре и в апреле-мае (это связано с климатическими особенностями Краснодарского края). Изучение раздела знания также разделено на 2 блока («Что надо знать» 2 ч. и «Основы знаний» 2 ч.) в 8-9 классах. Это связано с тем, что предмет имеет практическую направленность и нецелесообразно давать большое количество теоретических уроков идущих подряд.

Программный материал из раздела «Физическое совершенствование» - физкультурно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, упражнения общеразвивающей направленности включен в изучение разделов: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

Для учащихся 7-9 классов в рабочей программе предусматривает включение тем по «Самбо», изучение которых проводится на каждом третьем уроке.

Таблица распределения учебного времени на виды программного материала по физической культуре в 7 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Рабочая программа	всего
		7 класс	
1	Основы знаний. -Знания о физической культуре - Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	2 2	4
2	Двигательные умения и навыки (Физическое совершенствование)	98	98
	<i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО</i>	В процессе уроков (в течении уч.года)	
2.1	Легкая атлетика	23	23
2.2	Гимнастика	12	12
2.3	Спортивные игры	29	29
2.4	Самбо	34	34
	Всего часов	102	102

Таблица распределения учебного времени на виды программного материала по физической культуре в 8-9 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Рабочая программа		всего
		8 класс	9 класс	
1	Что вам надо знать	4	4	10
	- Знания о физической культуре - Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	1	
2	Базовые виды спорта школьной программы (Физическое совершенствование)	97	97	194
	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО	В процессе уроков (в течении уч.года)		
2.1	Легкая атлетика	23	23	46
2.2	Гимнастика	13	13	26
2.3	Спортивные игры	27	27	54
2.4	Самбо	34	34	68
	Всего часов	102	102	204

Таблица тематического распределения часов по основам безопасности жизнедеятельности 7 класс

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Авторская программа		Рабочая программа	
		Количество часов		Количество тем	
		Раздел	тема	Раздел	тема
Модуль 1	Основы безопасности личности, общества и государства(28тем)				
Раздел 1	Основы комплексной безопасности	16		16	
1	Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера		3		3
2	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения		3		3
3	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения		2		2
4	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения		5		5

5	Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения		3		3
Раздел 2	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	8		8	
2	Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения		3		3
3	Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения		1		1
4	Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения		3		3
5	Защита населения от природных пожаров		1		1
Раздел 3	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	4		4	
6	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	4		3	
Модуль 2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (7)				
Раздел 4	Основы здорового образа жизни	3		3	
7	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека		3		3
Раздел 5	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	4		4	
8	Первая помощь при неотложных состояниях		4		4
	Всего тем	35		34	

Физическая культура

Основы знаний(14)

Знания о физической культуре (Физическая культура как область знаний)

История физической культуры

(История и современное развитие физической культуры)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

(Современное представление о физической культуре (основные понятия))

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально –прикладная физическая подготовка.

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (292)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастической скамейке (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная деятельность.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки выполняемые различными способами и в различных условиях; лазание, перелезание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий различной 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 с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Упражнения общеразвивающей направленности

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Самбо (введение). Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: В.И. Лях. Физическая культура. 5-7 и 8-9 класс. Он позволяет учащимся работать самостоятельно и совместно с преподавателем. Это решает такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В связи с внедрением проекта «Самбо в школу», на основании приказа Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края № 1930 от 10.06.2021 в программу включен модуль «Самбо». Программа предполагает прохождение модуля «Самбо» каждым третьи уроком (вариант 1).

Вариант 1. (прохождение «Самбо» каждым третьи уроком)

Порядок изучения разделов и тем в 7 классе

Часы в неделю	1	2	3
Сентябрь (1 неделя)	Основы знаний	Основы знаний	Самбо
Сентябрь- Октябрь (7 недель)	легкая атлетика	легкая атлетика	
Октябрь (1 неделя)	легкая атлетика	легкая атлетика	Самбо
Октябрь-декабрь (6,5 недель)	Гимнастика	Гимнастика	Самбо
Декабрь(3 недели)	баскетбол	баскетбол	
Январь (1 неделя)	баскетбол	баскетбол	Самбо
Февраль- март(5,5 недель)	Волейбол	Волейбол	Самбо
Март(1 неделя)	гандбол	гандбол	Самбо
Апрель(1 неделя)	футбол	футбол	Самбо
Апрель(1 неделя)	Основы знаний	Основы знаний	Самбо
Апрель-май (6 недель)	легкая атлетика	легкая атлетика	Самбо

Порядок изучения разделов и тем в 8-9 классе

Часы в неделю	1	2	3
Сентябрь- Октябрь (6,5 недель)	легкая атлетика	легкая атлетика	Самбо
Октябрь (1,5 недели)	Основы знаний	Основы знаний	Самбо
Октябрь-декабрь(7 недель)	Баскетбол	Баскетбол	Самбо
Декабрь- январь (1,5 недели)	Основы знаний	Основы знаний	Самбо
Январь- март(9 недель)	Волейбол	Волейбол	Самбо
Март-май (8 недель)	легкая атлетика	легкая атлетика	Самбо
Май(1 неделя)	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Самбо

Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Раздел 1. Основы комплексной безопасности.

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Пожарная безопасность. Безопасность на дорогах. Безопасность в быту.

Безопасность на водоёмах.

Экология и безопасность. Опасные ситуации социального характера.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

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.

Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Организация защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организационные основы по обеспечению защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.

Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие

в террористической и экстремистской деятельности

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания).

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Оказание первой помощи

Первая помощь и правила её оказания. Средства оказания первой помощи.

Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Первая помощь при неотложных состояниях. Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.

3. Тематическое планирование

Физическая культура

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

(3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ, ВСЕГО 102 ЧАСА)

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4 ЧАСОВ)			

<p>История физической культуры <i>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение</i> в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <i>Правовые основы введения и реализации комплекса «ГТО», обязательная и вариативная части и нормы оценивания комплекса.</i></p>	<p>1</p>	<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p>Знакомятся и учатся выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p>Знакомятся и учатся выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p>Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p> <p>Раскрывают историю формирования туризма.</p>	<p>1,2,3,5,6</p>
<p>Организация и проведение пеших туристических походов. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение: требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). История туризма в мире и в России. Первая помощь при травмах а пешем туристическом походе</p>	<p>1</p>	<p>Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p> <p>Раскрывают историю формирования туризма.</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>	<p>3,4,5,6,7,8</p>
<p>Физическая культура человека <i>Первая помощь во время занятий</i></p>	<p>1</p>	<p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной</p>	<p>5,6,7,8</p>

<p>физической культурой и спортом Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой и спортом. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причин их возникновения, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>		<p>помощи при травмах и ушибах. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноска пострадавших.</p>	
<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой</p>	1	<p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятия. Составляют личный план физического самовоспитания.</p>	5,6,7,8
РАЗДЕЛ 2 ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ (98 ЧАСОВ)			
Легкая атлетика 23 часа			
Беговые упражнения.			
<p>Овладение техникой спринтерского бега и развитие скоростных способностей Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег 30м на результат. Бег 60 м на результат</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей</p>	6	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные</p>	5,6,8 5,6

<p>Эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты и старты из различных исходных положений</p> <p>Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Эстафетный бег.</p> <p>Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (со старта).</p> <p>Разнообразные упражнения на развитие быстроты. Варианты челночного бега. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>		<p>упражнения для развития скоростных и координационных способностей</p>	
<p>Овладение техникой длительного бега и развитие выносливости</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 600;1000; 1500 м на результат</p> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <p>Бег преодолением горизонтальных препятствий. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Равномерный бег с финальным ускорением до 10 мин. Круговая тренировка на развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	6	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	5,6
Прыжковые упражнения			
<p>Овладение техникой прыжка в длину и развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги»</p> <p>9 -11 шагов разбега.</p> <p>Прыжок в длину с места и с разбега на результат.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны). Подготовка к выполнению</p>	4	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	5,6,8

<p>видов испытаний и нормативов ГТО.</p>			
<p>Овладение техникой прыжка в высоту и развитие скоростно-силовых способностей Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с отягощением; через длинную и короткую вращающуюся скакалку. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направления, поворотами вправо и влево, на правой и левой ноге поочередно. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	5,6
<p>Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность и развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и. п.; стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на</p>	4	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6,8

<p>заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>		<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений</p>	<p>в ходе урока</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	
<p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения занятий</p>	<p>в ходе урока</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p>	
Гимнастика 12 часов			
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p> <p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p>	<p>в ходе урока</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p>	<p>1,2,3,4,5,6</p>
<p>Организующие команды и приёмы</p> <p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота</p>	<p>2</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>	<p>1,5,6</p>

<p>направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>			
<p>Упражнения общеразвивающей направленности и развитие координационных способностей <i>Освоение общеразвивающих упражнений на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Мальчики: упражнения с набивными мячами, гантелями. Девочки: упражнения с обручами и мячами. Комбинации из изученных упражнений. <i>Развитие координационных способностей</i> Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Броски набивного мяча различными способами из различных исходных положений. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	3	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	4,5,6
<p>Упражнения и комбинации на перекладине и гимнастической скамейке. Опорные прыжки и упражнения на развитие силовых и координационных способностей <i>Освоение и совершенствование висов и упоров и опорных прыжков.</i> Подтягивания в висе (мальчики), в висе лежа (девочки) на результат. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см).</p>	4	<p>Описывают технику данных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации</p>	5,6

<p>Поднимание туловища в положении лежа на спине на результат. <i>Развитие силовых и координационных способностей</i> Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Преодоление препятствий прыжками с опорой на одну руку. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Упражнения с гантелями и набивными мячами. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>		<p>из числа разученных упражнений</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых и координационных способностей.</p>	
<p>Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей и гибкости. <i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация. <i>Развитие координационных способностей и гибкости</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Круговая тренировка на развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	3	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.</p>	4,5,6

<p>Контрольные упражнения Прыжки через скакалку; поднимание туловища в положении лежа на спине; наклон вперед из положения стоя (сидя); сгибание разгибание рук в упоре лежа;</p>	<p>в ходе урока</p>	<p>Выполняют физические упражнения для контроля уровня физической подготовки и готовности к сдаче норм ГТО</p>	<p>5,6</p>
<p>Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий</p>	<p>в ходе урока</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>	<p>5,6</p>
<p>Овладение организаторскими умениями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов</p>	<p>в ходе урока</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов</p>	<p>5,6,7</p>
<p>Спортивные игры: Баскетбол 12 часов</p>			
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p>	<p>В ходе урока</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p>	<p>5,6</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	<p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>5,6,8</p>

<p>Освоение ловли и передач мяча Передача мяча двумя руками сверху; с отскоком от пола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	2	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
<p>Освоение техники ведения мяча Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении; с изменением направления движения и скорости; с поворотом спиной к защитнику; в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой; с пассивным сопротивлением защитника. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	2	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
<p>Овладение техникой бросков мяча Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли; в прыжке с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. Подвижные игры с бросками мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	2	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
<p>Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры Перехват мяча Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от</p>	5,6

		ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Полосы препятствий с элементами баскетбола</p>	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игра по правилам мини-баскетбола. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	5,6
Волейбол 11 часов			
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	В ходе урока	Запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	5,6
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	5,6
<p>Освоение техники приема и передачи мяча</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху за</p>	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	5,6

<p>голову в опорном положении. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Прием мяча через сетку. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>		<p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p>	1	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	5,6
<p>Развитие координационных способностей Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	2	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	5,6
<p>Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры длительностью от 2 до 12 мин Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной</p>	2	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости</p>	5,6

<p>частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>			
<p>Освоение техники подач и нападающего удара. Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Имитация нападающего удара по мячу с двух – трех шагов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	2	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
<p>Закрепление техники перемещений владения мячом. Освоение тактики игры. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	5,6
<p>Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p>	В ходе урока	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	5,6
<p>Овладение организаторскими умениями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, прибли-</p>	В ходе урока	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к</p>	5,6,8

жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.		содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	
Гандбол 3 часа			
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Правила техники безопасности.	В ходе урока	Запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол	5,6
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	5,6

		безопасности	
<p>Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p>	В ходе урока	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	5,6
<p>Овладение организаторскими умениями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	в ходе урока	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	5,6,8
Футбол 3 часа			
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности</p>	В ходе урока	<p>Запоминают имена выдающихся отечественных футболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол</p>	5,6
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила соревнований в футболе. Дальнейшее закрепление техники. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>	

		действий, соблюдают правила безопасности	
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Продолжение овладения техникой ударов поворотам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
Самбо 34 часа			
<p>Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной иг-</p>	В ходе урока	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами</p>	5,6

ры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).		техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
Овладение организаторскими умениями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В ходе урока	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	5,6,8
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	В ходе урока	Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.	1,3,5,6
Знания о физической культуре Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Успехи российских самбистов на международной арене.	В ходе урока	Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.	1,2,3,5,6
Специально-подготовительные упражнения Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера,	34	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	1,2,5,6

<p>стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>Упражнения для бросков 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>Упражнения для бросков Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.</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>Техническая подготовка Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p> <p>Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.</p>		<p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом 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>Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.</p> <p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях</p> <p>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p> <p>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.</p> <p>Знать и уметь выполнять зацеп голенью.</p> <p>Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания</p>	<p>5,6</p> <p>5,6</p>
<p>Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.</p>	<p>В ходе урока</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>	<p>5,6,8</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой Ведение дневника самонаблюдения.</p>	<p>В ходе урока</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.</p>	<p>5,6</p>

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.		Знать показатели развития физических качеств. Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	
---	--	---	--

Основы безопасности жизнедеятельности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС(1 ТЕМА В НЕДЕЛЮ, ВСЕГО 34)

Тематическое планирование	Кол-во тем	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные виды воспитательной деятельности
Модуль 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА (28)			
Раздел 1. Основы комплексной безопасности (16)			
1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера 1.1. Различные природные явления. 1.2. Общая характеристика природных явлений. 1.3. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	3	Различают природные явления, которые оказывают влияние на безопасность жизнедеятельности человека Характеризуют и анализируют основные природные явления геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения. Объясняют понятия опасной и чрезвычайной ситуаций. Анализируют, в чём их сходство и различия	1,2,5,7,8
2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения 2.1. Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия. 2.2. Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	3	Характеризуют чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни и обвалы). Объясняют причины возникновения чрезвычай-	1,2,5,7,8

<p>2.3. Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов</p>		<p>ных ситуаций геологического происхождения. Моделируют выполнение правил безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях геологического происхождения, характерных для региона проживания учащихся</p>	
<p>3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения 3.1. Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. 3.2. Смерчи</p>	2	<p>Характеризуют чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи). Объясняют причины возникновения чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения</p>	1,2,5,7,8
<p>4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения 4.1. Наводнения. Виды наводнений и их причины. 4.2. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения 4.3 Сели и их характеристика. 4.4 Цунами и их характеристики 4.5 Снежные лавины</p>	5	<p>Объясняют и характеризуют причины возникновения чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения (наводнения, сели, цунами, снежные лавины) Моделируют в паре выполнение правил безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического происхождения, характерных для региона проживания учащихся</p>	1,2,5,7,8
<p>5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биологического происхождения 5.1. Лесные и торфяные пожары и их характеристика. 5.2 Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. 5.3 Эпизоотии и эпифитотии</p>	3	<p>Моделируют в паре на местности выполнение правил безопасного поведения при природных пожарах и чрезвычайных ситуациях биологического происхождения, характерных для региона проживания учащихся. Анализируют причины возникновения природных пожаров и</p>	1,2,5,7,8

		чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения	
Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (8)			
2. Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения (3 ч) 2.1. Защита населения от последствий землетрясений. 2.2. Последствия извержения вулканов. Защита населения. 2.3. Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения	3	Характеризуют основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера. Объясняют правила оповещения и эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера. Моделируют действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях природного характера.	1,2,5,7,8
3. Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения 3.1. Защита населения от последствий ураганов и бурь	1	Анализируют причины возникновения землетрясений, наводнений, оползней, обвалов, ураганов, бурь, цунами, селей	1,2,5,7,8
4. Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения 4.1.. Защита населения от последствий наводнений 4.2. Защита населения от последствий селевых потоков. 4.3. Защита населения от цунами	3	Выписывают в дневник безопасности рекомендации специалистов МЧС России по правилам поведения во время наводнения и других чрезвычайных ситуаций природного характера. Записывают в дневнике безопасности порядок своего поведения при угрозе возникновения селе в нескольких ситуациях (во время нахождения в помещении, в горах и т. д.). Составляют план личной безопасности при возникновении цунами с учётом характеристик	1,2,5,7,8

		этого явления	
5. Защита населения от природных пожаров 5.1. Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения	1	Сравнивают и анализируют способы тушения лесных пожаров. Характеризуют меры пожарной безопасности, которые необходимо соблюдать в лесу в зависимости от условий погоды и цели похода в лес	1,2,5,7,8
Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации(3)			
6. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму 6.1.Терроризм. 6.2Факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. 6.3.Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения	3	Характеризуют терроризм как преступление, не имеющее оправдания и представляющее одну из самых серьёзных угроз национальной безопасности России. Вырабатывают отрицательное отношение к любым видам террористической деятельности. Вырабатывают привычки, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность	1,2,5,7,8
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12)			
Раздел 4. Основы здорового образа жизни (3)			
7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека 7.1.Психологическая уравновешенность. 7.2.Стресс и его влияние на человека. 7.3.Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	3	Характеризуют общие понятия о стрессе и психологической уравновешенности в системе здоровья. Анализируют состояние своего здоровья. Описывают особенности физического, психического и социального развития человека. Вырабатывают индивидуальную систему здорового образа жизни	1,2,5,7,8

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4)			
<p>8. Первая помощь при неотложных состояниях</p> <p>8.1. Общие правила оказания первой помощи.</p> <p>8.2. Оказание первой помощи при наружном кровотечении.</p> <p>8.3. Оказание первой помощи при ушибах и переломах.</p> <p>8.4. Общие правила транспортировки пострадавшего</p>	4	<p>Характеризуют общие правила оказания первой помощи</p> <p>Отрабатывают в паре приёмы оказания первой помощи при наружном кровотечении, при ушибах и переломах.</p> <p>Отрабатывают втроём (впятером) правила транспортировки пострадавшего.</p> <p>По итогам изучения раздела «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» пишут реферат на одну из тем, предложенных в учебнике</p>	1,2,5,7,8

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 КЛАССЫ
(3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ, ВСЕГО 204 ЧАСА)**

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные виды воспитательной деятельности

		сти	
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (12 ЧАСОВ)			
<p>Физическое развитие человека Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции</p>	1 (1)	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p>	1,5,6,8
<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения Психические процессы в обучении двигательным действиям Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).</p>	1 (1)	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>	1,5,6,8

<p>Самонаблюдение и самоконтроль Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>1(1)</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения и самостоятельных занятий. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики проявления и устранения ошибок</p>	<p>5,6,8</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения</p>	<p>1(1)</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режим дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами</p>	<p>5,6</p>

<p>простейших приёмов массажа.</p> <p><i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</i></p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>		<p>безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травмповреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	
<p><i>Адаптивная физическая культура. Восстановительный массаж.</i></p> <p>9 класс</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Правовые основы введения и реализации комплекса «ГТО», обязательная и вариативная части и нормы оценивания комплекса.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их</p>	<p>1</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p> <p>Обосновывают положительное влияние оздоровительного массажа на укрепления здоровья и повышение адаптации организма к трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>	<p>1,2,5,6,7</p>

<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка 8 класс Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического</p>	1	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>	
<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>		<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>	
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (94 часа)			
Легкая атлетика 46 часов			
<p>Овладение техникой спринтерского бега и развитие скоростных способностей Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 8 класс Низкий старт до 30 м Бег от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м. Бег 30м на результат Бег 60 м на результат. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей Бег 60 м на результат. <i>Развитие скоростных и координационных способностей</i> Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте, со старта). Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Эстафеты с бегом на</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">3 (3)</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростных и</p>	<p style="text-align: center;">5,6</p> <p style="text-align: center;">5,6</p> <p style="text-align: center;">5,6</p>

<p>скорость. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>		<p>координационных способностей. Выполнять нормативы физической подготовки о легкой атлетике</p>	
<p>Развитие выносливости и кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 мин, девочки до 20 мин. Бег на 1000 м; 1500 м на результат Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	7 (7)	<p>Выполнять нормативы физической подготовки о легкой атлетике Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>	5,6
<p>Овладение техникой прыжка в длину и развитие скоростно-силовых способностей 8 класс Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега, с места на результат. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки в полуприсяде и полном приседе. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	2 2	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
<p>Овладение техникой прыжка в высоту и развитие скоростно-силовых способностей</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её</p>	5,6

<p>8 класс Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту на результат.</p> <p>9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Комплексы упражнений по методу круговой тренировки. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направления, поворотами вправо и влево, на правой и левой ноге поочередно.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1(1)</p>	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность и развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г: с места на дальность; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на</p>	<p>5</p> <p>5</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>5,6</p>

<p>дальность; в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. Метание малого мяча на дальность на результат.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>			
<p>Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	в ходе урока	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	5,6
<p>Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	в ходе урока	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и</p>	5,6,8

		проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
Гимнастика 26 часа			
Освоение строевых упражнений 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1 1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	1,5,6
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов на месте и в движении Совершенствование двигательных способностей: комплексы общеразвивающих упражнений на месте; в движении. Ритмическая гимнастика. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, набивных мячей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.	2 (3)	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без них, и составляют комбинации из числа разученных упражнений	4,5,6
Освоение опорных прыжков 8 класс Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). 9 класс Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	1 1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	5,6
Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей	6 (5)	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития	5,6

<p>Упражнения в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки) на результат. Лазанье по канату. Упражнения с гантелями и набивными мячами. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Преодоление препятствий прыжками с опорой на одну руку.</p> <p>Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами.</p> <p>Прохождение усложненной полосы препятствий: кувырки (вперед, назад), преодоление препятствий прыжком, с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</i></p>		<p>названных координационных способностей.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике и основам акробатики.</p>	1,2,5,6,8
<p>Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>8 класс</p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9 класс</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки:</p>	<p>3</p> <p>3</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные</p>	5, 6

<p>равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <p>Совершенствование двигательных способностей: комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой; комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>		упражнения для развития гибкости	
<p>Контрольные упражнения</p> <p>Прыжки через скакалку; поднимание туловища в положении лежа на спине; наклон вперед из положения стоя (сидя); сгибание разгибание рук в упоре лежа;</p>	в ходе урока	Выполняют физические упражнения для контроля уровня физической подготовки и готовности к сдаче норм ГТО	5,6
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>	в ходе урока	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	4,5,6
<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>	-	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	4,5,6
<p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка</p>	в ходе урока	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира	5,6,7

<p>неведущей рукой; с изменением скорости; с активным и пассивным сопротивлением защитника; с изменением высоты отскока. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>		<p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы (девочки). Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	2 (1)	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5, 6, 8
<p>Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры 8 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>8-9 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры.</p> <p>Держание игрока с мячом (при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину).</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Перехват мяча; борьба за мяч не попавший в корзину.</p> <p>Подготовка к выполнению видов</p>	2 (2)	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	5, 6, 8

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки и передвижения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	1(1)	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5, 6
<p>Освоение техники приема и передачи мяча 8-9 классы Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	3(2)	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5, 6
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8 класс Игра по упрощенным правилам волейбола Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроком на укороченных площадках.</p>	1 (1)	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	5,6
<p>Развитие координационных способностей 8 класс Дальнейшее обучение техники движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей. Жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций,</p>	2 1	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	4,5,6

<p>прыжки в заданном ритме. Прыжки через скакалку на результат. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов; метание в цель различными мячами. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Охотники», «Подвижная цель», «Переправа через ручей», «Лабиринт». Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>			
<p>Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости 8 класс Дальнейшее развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. 9 класс Совершенствование скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Эстафеты; круговая тренировка; подвижные игры с мячом; двусторонние игры длительностью от 2 до 12 мин; рывки и ускорения из различных исходных положений на 10-15 м по зрительному и слуховому сигналу; прыжки на одной и двух ногах на дальность; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; многократные броски набивных мячей. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	<p>2 (2)</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости</p>	<p>5,6</p>
<p>Освоение техники подач 8-9 классы Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. 9 класс Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.</p>	<p>1 (1)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>	<p>5,6</p>

		действий, соблюдают правила безопасности	
<p>Освоение техники прямого нападающего удара. 8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Нападающие удары по ходу их зон 2 и 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.</p>	2 (1)	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
<p>Закрепление техники перемещений владения мячом. Освоение тактики игры 8-9класс Совершенствование координационных способностей. Быстрые перемещения (вправо, влево, вперед, назад) с последующей имитацией технического приема и выполнением его. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p>	1 (2)	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	5,6,8
Гандбол 2 часа			
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча 9 класс Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ловли и передач мяча</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5, 6

<p>Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча 9 класс Совершенствование техники движений. Совершенствование бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища Семиметровый штрафной бросок.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5, 6
Футбол 3 часа			
<p>Овладение техникой передвижений, поворотов и стоек 9 класс Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
<p>Овладение техникой ударов по воротам 9 класс Совершенствование техники ударов по воротам</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	5,6,8

		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
<p>Знания о спортивной игре Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	В ходе урока а	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>	5,6,8
Самбо 34 часа			
<p>История самбо 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>	В ходе урока	<p>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы самбо в России. Знать и понимать значимость самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p>	1,3,5,6
<p>Самбо. Основы знаний Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. 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</p>	В ходе урока	<p>Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества 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</p>	1,2,3,4,5,6,7

норм ВФСК «ГТО».		ВФСК «ГТО».	
<p>Специально-подготовительные упражнения Приёмы самостраховки Самостраховка на спину (варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.)). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. 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. 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. Самостраховка на спину. Упражнения для бросков Повторение специально-подготовитель-ных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. 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). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).</p>	14	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных</p>	1,2,5,6

Имитация подхвата с манекеном (стулом).		упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	
<p>Техническая подготовка</p> <p>Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Зацеп голенью изнутри. Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p>	14	<p>Знать терминологию изучаемых приёмов самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять приёмы самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p>	1.2,4,5,6,8
<p>Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.</p>	В ходе урока	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	5,6

В колонке «Основные направления воспитательной деятельности» через запятую указаны номера направлений из перечня основных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания школы.

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовное и нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
6. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;
7. Экологическое воспитание;
8. Ценность научного познания.

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания № 1
методического объединения
учителей физической культуры и
ОБЖ

от «29» августа 2023г.

_____ В.Б.Кузнецов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ М.В.Дикалова

«29» августа 2023г.