

Министерство образования и науки  
Донецкой Народной Республики  
Управление образования администрации Амвросиевского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Амвросиевская школа № 5»  
Амвросиевского района

«Рассмотрено»  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол  
от «23» 08. 2022\_ года № 9

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Амвросиевская школа № 5»  
Амвросиевского района

« 23 » 08 20 22 года № 141



Н.В. Парафейник

Рабочая программа  
по учебному предмету  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**(внеурочная деятельность)**  
для 5 - 9 классов

5 класс 1 час в неделю (всего 34 часа)  
6 класс 1 час в неделю (всего 34 часа)  
7 класс 1 час в неделю (всего 34 часа)  
8 класс 1 час в неделю (всего 34 часа)  
9 класс 1 час в неделю (всего 34 часа)

(срок реализации 5 лет)

Авторы-составители:

Зам. директора по УВР Михалкина О.В.  
Учитель Стрюк А.К.

Рассмотрено на заседании МО  
учителей естественно - научного цикла

2022г.

г. Амвросиевка

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	6
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	15
5 КЛАСС .....	15
6 КЛАСС .....	17
7 КЛАСС .....	19
8 КЛАСС .....	21
9 КЛАСС .....	23

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая основная образовательная программа по предмету «Физическая культура» (5 – 9 классы) составлена на основании следующих нормативных документов:**

- ✓ Государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022г. № 22-НП (зарегистрировано в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики, регистрационный № 5055 от 05.04.2022г.);
- ✓ Примерной основной образовательной программы основного общего образования (утверждена Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 18.07.2022 № 586);
- ✓ Учебного плана МБОУ «Амвросиевская школа № 5» Амвросиевского района (утвержден Приказом МБОУ «Амвросиевская школа № 5» Амвросиевского района ДНР);
- ✓ Примерная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (для 5 - 9 классов образовательной организации) (рекомендована решением научно – методического совета ГБОУ ДПО «ДОНРИО» (протокол от 11.08.2022 № 3)

При создании Рабочей программы учитывались потребности современного российского общества и народа Донбасса в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс

В своей социально-ценностной ориентации Рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР»»

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность Рабочей программы определяется вектором развития

физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание, самостраховка на основе вида спорта дзюдо. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в Рабочей программе модулем «Спорт», «Дзюдо» и «Бадминтон». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

### **Место предмета в учебном плане**

Освоение предметной области «Физическая культура» в основной школе осуществляется в 5—9 классах из расчёта - 2 часа в неделю и 1 час в неделю из внеурочной деятельности.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- ✓ репродуктивная технология;
- ✓ технология развивающего обучения;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ технология проблемного обучения;
- ✓ технология уровневой дифференциации.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах

- ❖ внеклассных (внеурочных) мероприятий;

- ❖ дидактических игр;
- ❖ предметных недель;
- ❖ предметных олимпиад.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 5 КЛАСС

#### **Физическое совершенствование.**

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

*Модуль «Дзюдо».* Классификация стоек борца в дзюдо. Правила соревнований по борьбе дзюдо. Техника безопасного падения. Упражнения для укрепления "моста". Акробатические упражнения. Рэй. Тачи. Дза рэй. Оби. Шисей. Шинтай. Тай сабаки. Укэми. Борьба лежа (партер) Удержание сбоку, переворот на удержание сбоку с захватом двух рук, уход от удержания сбоку оплетанием ноги. Борьба в стойке. Выведение из равновесия соперника вперед, назад, вправо и влево; бросок задней подножкой; бросок задней подножкой с переходом на удержание сбоку; боковая подсечка под одну ногу. Забегания вокруг головы. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

### 6 КЛАСС

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

*Модуль «Дзюдо».* Основы техники и тактики дзюдо. Весовой режим борца. Техника безопасного падения. Забегания вокруг головы. Перевороты с моста. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом. Захваты. Выведение из равновесия, падения. Борьба лежа (партер). Удержание поперек; переворот захватом двух рук с переходом на удержание поперек; переходы от удержания сбоку на удержание поперек и наоборот; болевой прием на локоть из положения стоя на коленях. Борьба в стойке. Бросок отхватом; бросок боковой подсечкой под одну ногу с переходом на удержание поперек; бросок отхватом с переходом на удержание поперек. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

### 7 КЛАСС

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

*Модуль «Дзюдо».* Элементы страховки и самостраховки. Забегания вокруг головы. Перевороты с моста. Броски манекена подворотом, прогибом. Борьба лежа. Удержание со стороны головы; переходы от удержания со стороны головы к удержанию сбоку и удержанию поперек и наоборот; уход от удержания поперек оплетанием ноги. Борьба в стойке. Бросок через бедро; бросок через бедро с переходом на удержание поперек; передняя подсечка.

## 8 КЛАСС

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

Модуль «Дзюдо». Правила соревнований по дзюдо, подготовка и участие в соревнованиях. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом. Борьба лежа. Удержание верхом; переходы от удержания верхом к удержанию сбоку и другим, ранее изученным удержаниям; переворот рычагом с переходом на удержание сбоку, поперек; болевой прием на локоть из положения удержания верхом; защитные захваты от болевых приемов.

Борьба в стойке. Боковая подсечка под выставленную ногу. Подсечка в колено под отставленную ногу. Бросок скручиванием вокруг бедра. Отхват. Бросок через спину; контрприем от задней подножки – задняя подножка; уходы от бросков через бедро и через спину зашагиванием; бросок через спину и другие ранее изученные броски с переходом на болевой прием.

## 9 КЛАСС

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

Модуль «Дзюдо». Самостраховка при падении. Броски манекена подворотом, прогибом. Боковая подсечка под выставленную ногу. Подсечка в колено под отставленную ногу. Бросок скручиванием вокруг бедра. Отхват. Техника сковывающих действий. Удержание сбоку. Удержание поперек. Удержание со стороны головы. Удержание сбоку с захватом из-под руки. Техника бросков. Бросок через бедро подбивом. Зацеп изнутри голенью. Уход от удержания со стороны головы скручиванием; уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой, уход от удержания верхом через «мост»; уходы от болевых приемов через «мост»; переворот соперника «ножницами» из положения лежа на спине с переходом на удержание верхом и (или) на болевой прием. Броски через плечо; броски зацепом изнутри под разноименную ногу; броски передней подножкой; защиты от ранее изученных бросков.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, Донецкой Народной Республики, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации и Донецкой Народной Республики во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных

- занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
  - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
  - готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
  - осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
  - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
  - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
  - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  - готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
  - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
  - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
  - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

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

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

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

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

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

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со



стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять приемы самостраховки при падении на спину, на бок из упора присев;

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- бадминтон (игровые стойки, выполнение ударов сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки и короткой, высоко-далекой подачи);

- демонстрировать стойки борца в дзюдо, борьбу лежа (партер), в стойке, броски манекена подворотом, прогибом;

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

## 6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и

предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять приемы самостраховки на основе вида спорта дзюдо при падении на спину, на бок из упора присев;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

бадминтон (подачи, серии ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- выполнять элементы борьбы дзюдо: борьба лежа, в стойке (захваты, выведение из равновесия, броски).

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

## 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России, Донецкой Народной Республики;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий

упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- выполнять приемы самостраховки на основе вида спорта дзюдо при падении на спину, на бок из упора присев, вперед из стойки на коленях;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- бадминтон (передвижения в сочетании с ударами в средней зоне площадки; удары на сетке; подачи, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

- демонстрировать элементы борьбы дзюдо (броски, подсечки, борьба лежа, в стойке).

## 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации и Донецкой Народной Республики, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- бадминтон (удары и передвижения в средней зоне площадки, удары в защите на задней линии, атакующий удар «смеш», подачи; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- выполнять приемы самостраховки из полуприседа падения на спину, на бок, из положения стоя на коленях падение вперед, комбинации акробатических упражнений с элементами самостраховки;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки

с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- знать правила соревнований по дзюдо, демонстрировать борьбу дзюдо лежа, в стойке.

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технику элементов самостраховки на основе вида спорта дзюдо из средней стойки: падения на спину, на бок, вперед; демонстрировать комбинации акробатических упражнений с элементами самостраховки;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
  - бадминтон, совершенствовать техническую подготовку в игровых действиях: подачи в одиночной и парной игре, атакующий удар «смеш»; блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки; короткий атакующий удар с задней линии

площадки; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;

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

- знать правила соревнований по дзюдо, демонстрировать технику борьбы дзюдо лежа, в стойке и защиту от ранее изученных бросков.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

(34 часа; 1 час в неделю)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	<i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно - оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно - оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
<i>Модуль «Дзюдо»</i>	Классификация стоек борца в дзюдо. Правила соревнований по борьбе дзюдо. Техника безопасного падения. Упражнения для укрепления "моста". Акробатические упражнения. Рэй. Тачи. Дза рэй. Оби. Шисей. Шинтай. Тай сабаки. Укэми. Борьба лежа (партер) Удержание сбоку, переворот на удержание сбоку с захватом двух рук, уход от удержания сбоку оплетанием ноги. Борьба в стойке. Выведение из равновесия соперника вперед, назад, вправо и влево; бросок задней подножкой; бросок задней	Тема «Дзюдо» (рассказ учителя: Основы техники и тактики дзюдо понятие дзюдо, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств, техника безопасности во время занятий дзюдо; образцы упражнений, видеоролики): - знакомятся с основами техники и тактики дзюдо, со способами развития основных физических качеств средствами дзюдо. - выполняют упражнения специальной физической подготовки <ul style="list-style-type: none"> <li>• элементы страховки и само страховки, технику безопасного падения</li> <li>• отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь,</li> <li>• акробатические упражнения, комплексы упражнений для развития координации и равновесия.</li> </ul> - разучивают технику подсечек, подсадов, зацепов, 5 КЮ дзюдо; - выполняют простые задания в борьбе стоя и лёжа: <ul style="list-style-type: none"> <li>• захваты руками, стойки, фазы входа в приём.</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>подножкой с переходом на удержание сбоку; боковая подсечка под одну ногу. Забегания вокруг головы. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• все фазы броска в движении и на месте.</li> </ul> <p>- выполняют страховку и само страховку, простые задания в борьбе стоя, простые задания в борьбе лёжа (удерживающие захваты, уходы от них, перевороты и т.д.), связки бросок-преследование в партере, удержание</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, обучающихся и выполняют: Рэй. Тачи. Дза рэй. Оби. Шисей. Шинтай. Тай сабаки. Укэми. Борьба лежа (партер)</p> <p>- выполняют взаимодействие в парах с разными партнёрами. Удержание сбоку, переворот на удержание сбоку с захватом двух рук, уход от удержания сбоку оплетанием ноги. Борьба в стойке. Выведение из равновесия соперника вперед, назад, вправо и влево; бросок задней подножкой; бросок задней подножкой с переходом на удержание сбоку; боковая подсечка под одну ногу. Забегания вокруг головы. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p>



## 6 КЛАСС

(34 часа; 1 час в неделю)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)                      Тема: «Физическая подготовка»:                      - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;                      - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>
<p><i>Модуль «Дзюдо»</i></p>	<p>Основы техники и тактики дзюдо. Весовой режим борца. Техника безопасного падения. Забегания вокруг головы. Перевороты с моста. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом. Захваты. Выведение из равновесия, падения. Борьба лежа (партер). Удержание поперек; переворот захватом двух рук с переходом на удержание поперек; переходы от удержания сбоку на удержание поперек и наоборот; болевой прием на локоть из положения стоя на коленях. Борьба в стойке. Бросок отхватом; бросок боковой подсечкой под одну ногу с переходом на удержание поперек; бросок отхватом с переходом на удержание поперек. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p>	<p>Тема «Дзюдо» (рассказ учителя: основы техники и тактики дзюдо, весовой режим борца, техника безопасного падения, техника безопасности во время занятий дзюдо; образцы упражнений, видеоролики)                      - знакомятся с основами техники и тактики дзюдо, со способами развития основных физических качеств средствами дзюдо                      - выполняют упражнения специальной физической подготовки, подвижные игры и эстафеты: игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами дзюдо «Оторви от татаим пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переноска груза; упражнения на равновесие с элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты элементы страховки и само страховки, технику безопасного падения                      отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивание из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивание или вынесение партнёра за татами в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя друг на друге                      борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног); после захвата туловища соперником на коленях, поясах; борьба лёжа за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь татами в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др., упражнения для укрепления "моста": движения в положении "мост" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в татами – движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, положение "мост" стоя на коленях, из приседа, из стойки и выхода</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами, акробатические упражнения</p> <p>рассматривают, обсуждают и изучают термины:</p> <p>Куми ката (kumi kata) – захваты, основной захват - рукав-отворот, кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия: маэ кузуши - maе kuzushi- вперед, уширо кузуши - ushiro kuzushi – назад, миги кузуши - migi kuzushi – вправо, хидари кузуши - hidari kuzushi – влево, маэ миги кузуши - maе migi kuzushi - вперед-вправо, маэ, хидари кузуши - maе hidari kuzushi - вперед-влево, уширо миги кузуши - ushiro migi kuzushi - назад-вправо, уширо хидари кузуши - ushiro hidari kuzushi – назад-влево.</p> <p>Укэми (ukemi) – падения: ёко укэми- yoко ukemi- на бок, уширо укэми- ushiro ukemi- на спину, маэ укэми- maе ukemi- на живот, дзэнпо тэнкай укэми- zenpo tenkai ukemi- кувырком;</p> <p>- разучивают технику борьбы лежа (партер): удержание поперек; переворот захватом двух рук с переходом на удержание поперек; переходы от удержания сбоку на удержание поперек и наоборот; болевой прием на локоть из положения стоя на коленях.</p> <p>- разучивают технику борьбы в стойке: бросок отхватом; бросок боковой подсечкой под одну ногу с переходом на удержание поперек; бросок отхватом с переходом на удержание поперек.</p> <p>Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p> <p>- выполняют взаимодействие в парах с разными партнёрами.</p>

## 7 КЛАСС

(34 часа; 1 час в неделю)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Модуль «Спорт» (30 ч)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>
<p>Модуль «Дзюдо».</p>	<p>Элементы страховки и само страховки. Забегания вокруг головы. Перевороты с моста. Броски манекена подворотом, прогибом. Борьба лежа. Удержание со стороны головы; переходы от удержания со стороны головы к удержанию сбоку и удержанию поперек и наоборот; уход от удержания поперек оплетанием ноги. Борьба в стойке. Бросок через бедро; бросок через бедро с переходом на удержание поперек; передняя подсечка. Взаимодействие в парах с разными партнёрами. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p>	<p>Тема «Дзюдо» (рассказ учителя: Дзюдо, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Техника безопасности при занятиях дзюдо. образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с основами техники и тактики дзюдо, со способами развития основных физических качеств средствами дзюдо</li> <li>- выполняют подвижные игры и эстафеты с элементами дзюдо: игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами дзюдо «Оторви от татами пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное</li> <li>• выполняют упражнения специальной физической подготовки</li> <li>• Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за татами в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя сверху друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, борьба лёжа за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь татами в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>"мост" вперёд-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковёр – движения вперёд-назад, в стороны, круговые движения; забегание вокруг головы, положение "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами, акробатические упражнения, броски манекена подворотом, прогибом</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, обучающихся и выполняют взаимодействие в парах с разными партнёрами:</p> <p>Броски манекена подворотом, прогибом. Борьба лежа. Удержание со стороны головы; переходы от удержания со стороны головы к удержанию сбоку и удержанию поперек и наоборот; уход от удержания поперек оплетанием ноги. Борьба в стойке. Бросок через бедро; бросок через бедро с переходом на удержание поперек; передняя подсечка, бросок отхватом; бросок боковой подсечкой под одну ногу с переходом на удержание поперек; бросок отхватом с переходом на удержание поперек.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p> <p>- выполняют взаимодействие в парах с разными партнёрами.</p>

## 8 КЛАСС

(34 часа; 1 час в неделю)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)                      Тема: «Физическая подготовка»:                      - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;                      - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>
<p><i>Модуль «Дзюдо».</i></p>	<p>Правила соревнований по дзюдо, подготовка и участие в соревнованиях. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом.                      Борьба лежа. Удержание верхом; переходы от удержания верхом к удержанию сбоку и другим, ранее изученным удержаниям; переворот рычагом с переходом на удержание сбоку, попереk; болевой прием на локоть из положения удержания верхом; защитные захваты от болевых приемов.                      Борьба в стойке. Боковая подсечка под выставленную ногу. Подсечка в колено под отставленную ногу. Бросок скручиванием вокруг бедра. Отхват. Бросок через спину; контрприем от задней подножки – задняя подножка; уходы от бросков через бедро и через спину зашагиванием; бросок через спину и</p>	<p>Тема «Дзюдо» (рассказ учителя: правила соревнований по дзюдо, подготовка и участие в соревнованиях. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.                      - выполняют подвижные игры и эстафеты с элементами дзюдо: Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами дзюдо «Оторви от татами пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты выполняют упражнения специальной физической подготовки                      - разучивают элементы страховки и самостраховки                      - закрепляют и совершенствуют упражнения специальной и физической подготовки, отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за татами в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя сверху друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, борьба лёжа за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь татами в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "мост" вперёд-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковёр – движения вперёд-назад, в стороны, круговые движения; забегание вокруг головы, положение "мост", стоя на коленях, с приседа, из</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>другие ранее изученные броски с переходом на болевой прием</p>	<p>стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами, акробатические упражнения</p> <p>- рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники учителя, обучающихся и выполняют взаимодействие в парах с разными партнёрами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски манекена подворотом, броски манекена прогибом</li> <li>• борьба лежа, удержание верхом; переходы от удержания верхом к удержанию сбоку и другим, ранее изученным удержаниям, переворот рычагом с переходом на удержание сбоку, поперек, болевой прием на локоть из положения удержания верхом, защитные захваты от болевых приемов</li> <li>• борьба в стойке, боковая подсечка под выставленную ногу, подсечка в колено под отставленную ногу, бросок скручиванием вокруг бедра, отхват, бросок через спину, контрприем от задней подножки – задняя подножка, уходы от бросков через бедро и через спину зашагиванием, бросок через спину и другие ранее изученные броски с переходом на болевой прием</li> <li>• борьба лежа</li> <li>• удержание со стороны головы; переходы от удержания со стороны головы к удержанию сбоку и удержанию поперек и наоборот; уход от удержания поперек оплетанием ноги</li> <li>• борьба в стойке</li> <li>• бросок через бедро; бросок через бедро с переходом на удержание поперек; передняя подсечка</li> </ul> <p>Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом. Борьба лежа. Удержание верхом; переходы от удержания верхом к удержанию сбоку и другим, ранее изученным удержаниям; переворот рычагом с переходом на удержание сбоку, поперек; болевой прием на локоть из положения удержания верхом; защитные захваты от болевых приемов.</p>

## 9 КЛАСС

(34 часа; 1 час в неделю)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>
<p><i>Модуль Дзюдо»</i></p>	<p>Дзюдо. Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами <b>дзюдо</b>. Техника безопасного падения. Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 5 КЮ дзюдо. Простые задания в борьбе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами дзюдо</p>	<p>Тема «Дзюдо» (рассказ учителя: Дзюдо в олимпийском и международном спортивном движении. Понятие о «спортивной форме», утомления и переутомления. Меры предупреждения переутомления. Техника безопасности при занятиях дзюдо)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подвижные игры и эстафеты с элементами дзюдо: игры с мячом, бегом, прыжками, с элементами дзюдо: «Оторви от татами пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты</li> <li>- разучивают элементы страховки и само страховки</li> <li>- закрепляют и совершенствуют упражнения специальной и физической подготовки: элементы страховки и само страховки, техника безопасного падения, общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом, упражнения с партнером, комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах, специально-подготовительные упражнения борца, развивающие упражнения, подводящие упражнения для обучения броскам, акробатические упражнения</li> <li>- рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники учителя, обучающихся и выполняют 5 КЮ дзюдо, взаимодействие в парах с разными партнёрами:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски манекена подворотом, броски манекена прогибом</li> <li>• боковая подсечка под выставленную ногу</li> <li>• подсечка в колено под отставленную ногу</li> <li>• бросок скручиванием вокруг бедра</li> <li>• отхват</li> <li>• катамэ-вадза (катаме waza).</li> </ul> </li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника сковывающих действий</li> <li>• удержание сбоку</li> <li>• удержание поперек</li> <li>• удержание со стороны головы</li> <li>• удержание сбоку с захватом из-под руки</li> <li>• нагэ вадза. Техника бросков</li> <li>• бросок через бедро подбивом</li> <li>• зацеп изнутри голенью, уход от удержания со стороны головы скручиванием; уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой, уход от удержания верхом через «мост»; уходы от болевых приемов через «мост»; переворот соперника «ножницами» из положения лежа на спине с переходом на удержание верхом и (или) на болевой прием</li> <li>• броски через плечо; броски зацепом изнутри под разноименную ногу; броски передней подножкой; защиты от ранее изученных бросков</li> </ul>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845780

Владелец Парафейник Наталья Валентиновна

Действителен с 27.11.2022 по 27.11.2023