

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
управление образования муниципального образования
Щербиновский район

МБОУ СОШ № 6 им. А. А. Шукалова с. Екатериновка

РАССМОТРЕНО

ШМО
общеразвивающего
цикла

Сивокоз С.Ю.
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Иванова Ю.Ю.
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 6
им. А.А. Шукалова
с. Екатериновка

Желтушко В.Н.
Приказ № 240
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5049891)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Учитель: Басанцев В.В.

с.Екатериновка, 2024г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современного исторического процесса ведущая приоритетная задача государства - повышение общего уровня здоровья нации, формирование ценностей здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В этой связи обучение российских школьников основам физической культуры как части физического воспитания в целом (далее - «Физическая культура») является важным и принципиальным достижением как для отечественного, так и мирового образовательного сообщества.

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» в V – IX классах рекомендуется в объеме 3 часов в неделю при шестидневной учебной неделе и допускается в объеме 2 часов в неделю при пятидневной учебной неделе. В соответствии с СанПиНом 2.4.2.2821- 10 для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура».

Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля «Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость,

способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15).

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных модулей программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание предмета «Физическая культура» основаны на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации, в том числе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" (далее закон);
- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12 2020 г. № 712 (далее ФГОС основного общего образования);

- Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура»

для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования;

- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего;

- Примерной программы воспитания (одобрена решением

федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);

- Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024г.г.»;

- Приказе Минспорта России от 19.07.2017г № 542«Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.г.».

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в то числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Обязательный минимум представлен в двух форматах:

- **Прямим шрифтом** выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

- **Курсивом выделено** содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

¹Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению

наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к

физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение

гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

1.Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования; проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога; публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах); определять свои действия и действия партнёра, которые помогли или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация: выявлять проблемные вопросы, требующие решения в

жизненных и учебных ситуациях; аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов; составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект: управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям

других, выявлять и анализировать их причины; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других: осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение 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.

Блок «Выпускник научится», включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. В таблице 1 представлены планируемые результаты по разделам программы предмета «Физическая культура».

Таблица 1.

Планируемые результаты по различным разделам программы предмета «Физическая культура»

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>

<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; 	
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	

<ul style="list-style-type: none"> использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<p><i>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;</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и 	<ul style="list-style-type: none"> <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>

<p>возможностей собственного организма;</p>	
<ul style="list-style-type: none"> классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 	
<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 	

<ul style="list-style-type: none"> • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 	
<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	
Физическое совершенствование	

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	<i>выполнять технико- тактические действия национальных видов спорта;</i>
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
выполнять основные технические действия самбо	<i>выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;</i>
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданскопатриотическое воспитание.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка

должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«Отлично», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«Хорошо», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«Удовлетворительно», выставляется, когда ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«Неудовлетворительно» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения

Контроль усвоения теоретической части.

«Отлично», если обучающийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала обучающимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» обучающийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования²:

• Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.

• Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

• Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

• Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.

• Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.

• Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

ые критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

- Демонстрировать знания о физической культуре

(дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

- **Выполнять тестовые упражнения модуля**

«Самбо»

(самозащита)»:

1. Лазание по канату (м).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).

3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).

4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).

5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

² Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования отводится 510 часов, из них с V по XI класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

В предлагаемой рабочей программе с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» содержание предмета «Физическая культура» структурно представлено четырьмя тематическими разделами. Каждый раздел состоит из взаимосвязанных тематических линий (модулей) обеспечивающих непрерывность изучения предмета на уровне общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта «Самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение 33 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры *Олимпийское движение в России.*

Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе **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.

Техника движений и ее основные показатели.

Понятие о технике Самбо

Спорт и спортивная подготовка.

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Модуль «Гимнастика с основами акробатики»: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, гандбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль «Кроссовая подготовка» Кросс по пересеченной местности.

Полосы препятствий.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

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

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

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения,

направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

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

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

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

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

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

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

В таблице 2 дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 5 - 9 классов.

В таблице 3 - поурочное распределение программного материала с направленным развитием двигательных способностей на основе модуля «Самбо».

Таблица 2.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

№. раздела, модуля	темы	общее кол-во часов	классы				
			5	6	7	8	9
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	30	6	6	6	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	12	3	3	2	2	2
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</i>	10	2	2	2	2	2
1.3.	Физическая культура человека	8	1	1	2	2	2
Раздел 2	Способы физкультурной деятельности	10	2	2	2	2	2
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
Раздел 3	Физическое совершенствование	430	86	86	86	86	86
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	2	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	405	81	81	81	81	81
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	50	10	10	10	10	10

Модуль 2	Легкая атлетика	90	16	16	16	16	16
Модуль 3	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	80	16	16	16	16	16
Модуль 4	Самбо	165	33	33	33	33	33
Модуль 5	Кроссовая подготовка	30	6	6	6	6	6
3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность	15	3	3	3	3	3
	Итого разделы 1 – 3	470	94	94	94	94	94
<i>Раздел 4</i>	<i>Национальные, региональные и этнокультурные особенности</i>	40	8	8	8	8	8
<i>4.1.</i>	Региональный компонент						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами гандбола	20	4	4	4	4	4
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами футбола	20	4	4	4	4	4
	Всего	510	102	102	102	102	102

Примечание: каждое общеобразовательное учреждение самостоятельно производит корректировку примерной программы в плане изменения числа разделов, тем, модулей, последовательности их изложения и перераспределения часов модулей раздела «физическое совершенствование», так и в модулях регионального компонента и определяемого самой школой. Данные изменения вызваны возможностями материально-технической базы учебного учреждения и ведущей направленностью углубленного изучения определенного вида спорта.

Таблица 3.

ОЧНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ МОДУЛЯ «САМБО»

№ раздела, модуля	Номера уроков																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Раздел 1. Основы знаний	x																										x
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности																											
Физическое совершенство	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность																											
3.2. Спортивно оздоровительная деятельность	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики																											
Модуль 2. Легкая атлетика	x			x	x		x	x		x	x		x														
Модуль 3. Спортивные игры с														x		x	x		x	x		x	x		x		

Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										
Модуль 2. Легкая атлетика																						
Модуль 3. Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола																						
Модуль 4. Самбо	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
Модуль 5. Кроссовая подготовка																						
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность												x								x		
Региональный компонент Модуль 3 Спортивные игры с элементами гандбола																						
По выбору учителя, школы Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола																x	x					x

№ раздела, модуля	Номера уроков																						
	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Раздел 1. Основы знаний																							x
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности																							
Раздел 3. Физическое совершенство	x	x			x			x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность										x													
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	x	x			x			x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики																							
Модуль 2. Легкая атлетика												x	x		x	x		x	x		x	x	
Модуль 3. Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола																							
Модуль 4. Самбо		x			x			x			x			x			x			x			
Модуль 5. Кроссовая подготовка																							
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность			x																				
Региональный компонент Модуль 3 Спортивные игры с элементам гандбола				x		x	x		x														
По выбору учителя, школы	x																						

		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл	Основные виды деятельности обучающихся	воспитательной деятельности
дел 1.Физическая культура как область знаний – 30 часов		6	6	6	6	6		
1.1. История и современное развитие физической культуры – 12 ч.		3	3	2	2	2		
Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.	1					Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать	1,2,3
	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.		1					1,2,3
	Зарождение борьбы Самбо в России.	1						1,2,3
	Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители.				1			1,2,3
	Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.		1					1,2,3
Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.					1		1,2,3	
Пеший туризм. Техника движения по равнинной						1	1,2,3	
		1					6,2,8	
			1				6,2,8	

	местности. Организация привала. Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода			1			наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	6,2,8 6,2,8
Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 10 ч		2	2	2	2	2		
Физическое развитие	Физическая культура как важное	1					Знать о физической культуре,	2,6,8

человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости.						как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	
Понятие о технике Самбо	Понятие о технике Самбо Организация мест занятий физической культурой.	1	1			1	Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и	2,6,8
Спорт и спортивная подготовка.	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо <i>Всероссийский физкультурно-</i>			1	1			2,6,7,8
					1			2,6,7,8
								1,2,6,8

<p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне.</i></p>	<p><i>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>						<p>влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.</p>	
<p>1.3 Физическая культура человека – 8 ч.</p>		<p>1</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>2</p>		

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. 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.	Человек-части тела, мышцы, кости и суставы.	1				1	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.	5,6,8
	Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.		1		1			5,6,8
	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.			1		1	Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	5,6,8
	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.			1		1		3,5,6,8

бы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.	2	2	2	2	2		
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч	1	1	1	1	1		

<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных</p>	<p>Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	1	1	1	1	1	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.</p>	<p>5,6,7</p> <p>5,6,7</p> <p>3,5,6,7</p> <p>3,5,6,7</p> <p>3,5,6,7</p>
---	---	---	---	---	---	---	--	---

показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры								
активности занятий физической культурой -5ч.		1	1	1	1	1		
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО».	1	1	1	1	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

							результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.	
Раздел 3. Физическое совершенствование – 430 ч		86	86	86	86	86		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 ч.		2	2	2	2	2		

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	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1					Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	2,3,5,6
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».		1		1			2,3,5,6
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1		1		1		2,3,5,6
								2,3,5,6

физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).								
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 405 часов		81	81	81	81	81		
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):								
Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики – 50ч		10	10	10	10	10		
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы	3,4,6,8
	Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.	0,5						3,4,6,8
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		0,5	0,5				3,4,6,8
	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.				0,5	0,5		3,4,6,8
Акробатические	<u>Акробатические упражнения.</u> - мост						Осваивать универсальные	4,6

<p>упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,</p>	<p>из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.; - из упора присев два кувырка</p>	<p>1</p>	<p>1</p>			<p>умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для</p>	<p>4,6</p>
--	---	----------	----------	--	--	---	------------

<p>упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>	<p>вперёд в группировке в упор присев – перекаат назад стойка на лопатках (держат) – перекаатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекаат назад с опорой руками за головой – перекаатом вперёд в упор присев и о.с.; из упора присев кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках – перекаатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</p> <p>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекаатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</p>	<p>1 1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений 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>4,6</p>
<p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии <u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u> - висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади; -висы простые; вис, на согнутых</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>4,6</p>	<p>4,6</p>

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>руках, согнув ноги; -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах; - вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках. <u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из</p>					<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина:</u> 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой,</p>	1	1	1	1	1		4,6
	1	1	1	1	1		4,6

	<p>подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p> <p><u>Гимнастическое бревно:</u> - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).</p> <p><u>Упражнения на гимнастических брусках</u></p> <p>М-подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок.</p>	1	1	1	1	1		4,6
		1	1	1	1	1		

	Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1		4,6 4,6
Модуль 2. Легкая атлетика – 90ч		16	16	16	16	16		
Основы знаний по легкой атлетике	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе занятий					Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1,2,5,6,8
Беговые упражнения - 30ч.		6	6	6	6	6		
	Старт из различных исходных	1					Демонстрируют вариативное	5,6

	положений. Финиширование. Низкие					выполнение упражнений. беговые	беговых Применяют	5,6
	старты от 10 до 20м.	0,5	0,5	0,5	05			
	Высокие старты от 15 до 30 м	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6

ВФСК «ГТО»	. Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.	1	1	1	1	1	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.	5,6
	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; -с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам и с выполнением заданий; -из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу	1	1	1	1	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	5,6
	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально-беговые упражнения и задания.	1	1	1	1	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1	1	1	1	1		
Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.								

		1	1	1	1	1		5,6
								5,6 5,6

Прыжковые упражнения- 25ч.	5	5	5	5	5		
Прыжки в высоту:	1					Описывают	технику 5,6

	<p>- с места и с небольшого разбега; - с доставанием подвешенных предметов; -через длинную вращающуюся и короткую скакалку; - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30x60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега -многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Прыжки в высоту: - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги. - с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: -с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).</p>	0,5	1	1	1	1	<p>выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		0,5	1	1	1	1		5,6
		1	1	1	1	1		5,6
								5,6
								5,6

--	--	--	--	--	--	--	--	--

ВФСК «ГТО»	- с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; че рез набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;							
	- на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Прыжок в длину способом согнув ноги:	1	1	1	1	1		5,6
	- с места; с короткого разбега; - с 7—9 шагов разбега; - с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	1	1	1	1	1		5,6	
Упражнения в метании малого мяча – 25 ч.		5	5	5	5	5		

	<p>Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком</p>	1	1	1	1	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение</p>	5,6
		2	2	2	1	1		5,6
ВФСК «ГТО»	<p>в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Метание мяча(150г) с разбега на результат.</p>	1	1	1	2	2	<p>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
		1	1	1	1	1		5,6
Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 80 ч		16	16	16	16	16		

Основы знаний по игровым видам спорта	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта. Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	в процессе уроков					Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	3,4,5,6,8
Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 40ч.		8	8	8	8	8		
Баскетбол.	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	5,6

	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.	0,5	0,5	0,5			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	5,6 5,6
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	0,5	0,5	0,5			техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.	5,6
	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.	0,5	0,5	0,5	1	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	0,5	1	1	1		Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	0,5	1	1	1	1	Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	5,6
	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1	1	1	1	1		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0).	1	1	1	1	1		5,6
	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	1	1	1	1		
	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.							5,6
	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1	1	1	1	1		5,6
	1	1	1				5,6	

					1	1			5,6	5,6
--	--	--	--	--	---	---	--	--	-----	-----

							Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	
Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -40ч.	8	8	8	8	8	8		

Волейбол	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	1	1	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
	Передача мяча: - у сетки и в прыжке через сетку;	1	1	1	1	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.	5,6
	- сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.						Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку;	1	1	1	1	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
	- отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки						Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении	5,6
	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	1	1	1	1		5,6
	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1	1	1	1	1		5,6

	Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1	1	1	1	1	технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6
Модуль 4. Самбо – 165ч		33	33	33	33	33		
Специальноподготови	ТБ и страховка во время занятий	1	1	1	1	1		5,6,8

тельные упражнения Самбо	единоборствами. Захваты. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самостраховка:	2	2	2	2	2	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	5,6
Приёмы самостраховки	-на спину перекатом через партнера.	1	1	1	1	1	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.	5,6
	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др),	1		1	1	1		
	перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1		1	1	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по	5,6
	на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1		1	1	1		
	на бок кувырком в движении,	1		1	1	1		
			1	1	1		5,6	
								5,6

	выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.						закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности	
	- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	1	1	1	1	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать	5,6
	- вперёд на руки из стойки на руках.	1	1	1	1	1	функционально-	5,6
	- вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад на спину прыжком.	1	1	1	1	1	эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической	5,6
Специально подготовительные упражнения:		1	1	1	1	1		
для бросков	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.							5,6
		1	1	1	1	1		
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).	1	1	1	1	1		5,6
		1	1	1	1	1		5,6
для подхватов.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1	1	1	1	1		5,6
		1	1	1	1	1		5,6
для бросков через		1	1	1	1	1		

голову.	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то								
		1	1	1	1	1	подготовки	и	уметь

Техническая подготовка	же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1	1	1	1	1	качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	5,6
	Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1	1	1	1	1	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	5,6
	У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.						Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.	
	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).						Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо,	5,6
Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	1	1	1	1	сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях	5,6	
Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять выведение из равновесия:		

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приёмы Самбо в положении лёжа.	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. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1	1	1	1	1	толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	5,6
	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	5,6
	Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	1	1	1	1	1	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	5,6
		1	1	1	1	1		5,6

Тактическая подготовка. Игры-задания.	Бросок через спину. Бросок через бедро. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	1	1	1	1	различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	5,6
	Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная	3	3	3	3	3		5,6

ВФСК «ГТО»									
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	хватка», «борьба за палку» Тренировочные схватки по заданию.									5,6	
Модуль 5. Кроссовая подготовка – 30 ч		6	6	6	6	6					
Основы знаний	Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	в процессе уроков					Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».				4,5,6,8

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	0,5					Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	5,6
	Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Бег «фартлек».	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	Смешанное передвижение. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	0,5						5,6
	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	Кросс по слабопересечённой местности.	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	0,5	0,5	0,5	0,5		Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»	5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	0,5	0,5	0,5	0,5		в соответствующей возрастной категории.	5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1500м.	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
		0,5						5,6
		0,5						5,6
			1	0,5	0,5			5,6
				1	1			5,6

ВФСК «ГТО»	Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1	1					5,6
	Шестиминутный бег на результат.			0,5				
	Бег 1000м на результат.	0,5	0,5	1	0,5	0,5		5,6
	Бег 2000м на результат.	1	1		1	1		5,6
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -15ч		3	3	3	3	3		

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные	Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами и способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).	0,5		0,5	0,5	0,5	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно- силовых качеств и координации. Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.	4,5,6,7
	Многоскоки: -с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		

<p>прикладные упражнения. 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, спортивные игры).</p>	<p>спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	4,5,6,7
	<p>Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
<p>Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 40 часов</p>		8	8	8	8	8		
<p>Региональный компонент</p> <p>Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 20 час.</p>		4	4	4	4	4		

основы знаний	ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	в процессе уроков					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в	3,5,6,8
							самостоятельных занятиях.	
	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	4,5,6,7
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
	Повороты без мяча и с мячом.							
	Остановка различными способами.							
	Освоение ловли и передачи мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Выполнять правила игры, уважительно относиться к	4,5,6,7
	Нападение быстрым прорывом (3:2).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	сопернику и управлять своими	4,5,6,7
	Мини-гандбол.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	эмоциями.	4,5,6,7
		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 20час.		4	4	4	4	4		

основы знаний	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	в процессе уроков					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	5,6,8
	Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	0,5				Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
		0,5	0,5					5,6
		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
								5,6

<p>ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5,6 5,6 5,6 5,6 5,6
	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	0,5	0,5				
			0,5	0,5	0,5	
				0,5	0,5	
				0,5	0,5	

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

чень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений	
№	Наименование
<i>Спортивные игры</i>	
1	Щит баскетбольный игровой (комплект)
2	Щит баскетбольный тренировочный
3	Щит баскетбольный навесной
4	Ворота, трансформируемые для гандбола и минифутбола(комплект)
5	Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
6	Табло игровое (электронное)
7	Мяч баскетбольный №7 массовый
8	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9	Мяч баскетбольный №5 массовый
10	Мяч футбольный №4 массовый
11	Мяч футбольный №5 массовый
12	Мяч футбольный №5 для соревнований
13	Мяч волейбольный
14	Мяч гандбольный № 2
15	Мяч гандбольный № 3
16	Сетка волейбольная
17	Насос для накачивания мячей с иглой
18	Жилетки игровые
19	Сетка для хранения мячей
20	Конус игровой
<i>Гимнастика</i>	
21	Стенка гимнастическая
22	Скамейка гимнастическая
23	Комплект матов гимнастических
24	Модуль гимнастический многофункциональный
25	Мостик гимнастический подкидной
26	Бревно гимнастическое напольное
27	Кронштейн навесной для канатов
28	Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
29	Перекладина гимнастическая пристенная
30	Коврик гимнастический

31	Палка гимнастическая
32	Обруч гимнастический
33	Скакалка гимнастическая
<i>Легкая атлетика</i>	
34	Стойки и планка для прыжков в высоту (комплект)
35	Мяч для метания
36	Инвентарь для прыжков в длину
Общесфизическая подготовка	
37	Перекладина навесная универсальная
38	Брусья навесные
39	Снаряд «Доска наклонная»
40	Горка атлетическая
41	Комплект гантелей обрезиненных
42	Эспандер универсальный
43	Лестница координационная (12 ступеней)
44	Комплект медболов
<i>Самбо</i>	
45	Ковер для самбо
46	Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований	
42	Скамейка для степ-теста - пьедестал
43	Весы напольные
44	Сантиметр мерный
45	Аппаратура для музыкального сопровождения
46	Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
47	Аптечка медицинская
48	
Оборудование для спортзала	
49	Сетка заградительная
50	Скамейки гимнастические

СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 336с.
4. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.
5. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
6. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры[Текст]/Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.
10. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
11. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
12. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
13. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
14. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с. 15. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
16. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.

17. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
18. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
19. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
20. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
21. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
22. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
23. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
24. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с.
25. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
26. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
27. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> / свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letmportu/4534/> свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf
6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/<http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eog-np.ru/node/209> 8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чемлибо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги. **Правая стойка** — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

С.Е. Табаков, канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики единоборств РГУ ФКСМТ, исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по оценке выполнения, населением испытания (теста) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО (Приложение 1).

Действия участников (тестируемых) по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия» оцениваются экспертной комиссией, состоящей из четырех человек: руководителя экспертной комиссии (далее – руководитель), осуществляющего управление процессом демонстрации технических действий; двух боковых судей и технического секретаря.

Выполнение приема участником оценивается руководителем и боковыми судьями по 3-х-бальной шкале, определяется среднее значение.

Максимальная средняя оценка за выполнение одного приема (защитного действия) без ошибок - 3 балла, всех (10) – 30 баллов (Приложение 2).

Руководитель располагается за столом и руководит работой экспертной комиссии. Вызывает на площадку и представляет участников, объявляет результат демонстрации техники выполнения испытания (теста)

«Самозащита без оружия». Лично оценивает действия испытуемых и вносит данные в протокол (Приложение 3). При необходимости или существенном расхождении мнений экспертов останавливает демонстрацию для обсуждения спорной ситуации и вынесения окончательного решения.

Боковые судьи располагаются слева и справа от стола руководителя и самостоятельно оценивают действия испытуемых, вносят данные в протокол (Приложение 3).

Технический секретарь находится за столом руководителя и по ходу демонстрации записывает в соответствующие графы протокола ход тестирования оценки технических действий. По окончании демонстрации технический секретарь обрабатывает протоколы регистрации, определяет среднюю оценку 3-х экспертов и передает протокол хода тестирования

(Приложение 4) руководителю для объявления результатов выполнения испытания (теста) «Самозащита без оружия».

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку, носки (можно использовать обувь для самбо или гимнастические тапочки).

Участникам во время испытания запрещается иметь на себе твердые предметы, которые могут послужить причиной травмы.

При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытанию.

Для выполнения приемов участник самостоятельно выбирает ассистента. По вызову руководителя участник с ассистентом становятся в исходное положение. После команды руководителя «Прием!» участник и ассистент приветствуют друг друга рукопожатием и выполняют техническое действие.

Ассистенты не оказывают сопротивления при выполнении технических действий. При демонстрации приёмов самозащиты ассистент должен выполнить (обозначить) атакующие действия быстро, точно с реальным усилием, соблюдая меры безопасности, как для себя, так и для участника. Защитные действия испытуемого должны быть выполнены быстро и четко с реальным усилием, соблюдая меры безопасности, как для себя, так и для ассистента.

При демонстрации приема участник может допустить неточность его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не зачитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

1 балл начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.

2 балла начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.

3 балла начисляются при выполнении приема без ошибок.

Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать выполнению испытания (теста).

Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 15 минут.

По окончании выступления участник, демонстрирующий технику, занимает исходное положение в центре ковра лицом к столу жюри и ждет объявления результатов выступления.

Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

Приложение 1

Перечень комплексов приемов по выполнению испытания (теста)
«Самозащита без оружия»

I. Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (13-15 лет)

- 1. Самостраховка при падении на спину перекатом** Ошибки:
 - запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
 - одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
 - неправильное положение рук и ног.
- 2. Самостраховка при падении на бок перекатом** Ошибки:
 - запрокидывание головы;
 - одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
 - неправильное положение рук и ног.
- 3. Самостраховка при падении вперед на руки** Ошибки:
 - падение на выпрямленные руки;
 - касание поверхности лицом или туловищем;
 - касание поверхности коленями.
- 4. Бросок задняя подножка** Ошибки:
 - потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
 - Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
 - после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

-
- при выполнении приёма участник отклоняется назад. **5. Бросок захватом ноги** Ошибки:
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
 - после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
 - отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).
- 6. Бросок задняя подножка с захватом ноги** Ошибки:
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
 - после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстанавливать равновесие при демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.
- 7. Бросок через бедро** Ошибки:
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
 - после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
 - бросок выполняется с выпрямленными ногами.
- 8. Бросок через спину** Ошибки:
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.
- 9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди** Ошибки:
- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
 - участник не вытягивает руку ассистента в сторону
 - туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
 - ноги участника, демонстрирующего приём, не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении.
- 10. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.**
- Ошибки:
- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
 - участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

-
- участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

II. Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени(16-17 лет)

1. ***Самостраховка при падении на спину прыжком*** Ошибки:
 - запрокидывание головы;
 - одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
 неправильное положение рук и ног.
2. ***Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком*** Ошибки:
 - одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
 - удар или касание головой поверхности;
 - неправильное положение рук и ног.
3. ***Самостраховка при падении вперед на руки прыжком.***
Ошибки:
 - нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
 - касание поверхности лицом;
 - ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).
4. ***Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).***
Ошибки:
 - не освободился от захвата;
 - не выполнил ответное действие
5. ***Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.***
Ошибки:
 - не освободился от захвата;
 - не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).
6. ***Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.***
Ошибки:
 - не освободился от обхвата;
 - не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).
7. ***Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.***

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

8. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

9. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину. Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину).

10. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

III. Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени (18-29 лет)

1. Самостраховка при падении на спину перекатом* Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперед на руки* Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;

- касание поверхности лицом или туловищем; ▪ касание поверхности коленями.

* Тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится *на твердой поверхности* (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

4. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

5. Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6. Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу).

7. Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

8. Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

9. Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки захватом ноги; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги).

10. Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одной рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

Запрещенные действия и приемы

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которое участника могут снять с тестирования:

- влекущие за собой травмы;
- направленные на срыв выполнения приема;
- опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин;
- некорректное поведение во время проведения тестирования. При всех вышеперечисленных ситуациях соискатель отстраняется от сдачи нормативов. Дисквалификация фиксируется в судейском протоколе.

Приложение 2

НОРМАТИВЫ

испытания (теста) «Самозащита без оружия»
на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия IV–VI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Ступень (возраст)	Юноши и девушки			Мужчины и женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
IV-ая (13-15 лет)	15-20 очков	21-25 очков	26-30 очков			
V-ая (16-17 лет)						
VI-ая (18-29 лет)				15-20 очков	21-25 очков	26-30 очков

Приложение 3

ПРОТОКОЛ

результатов выполнения испытания (теста) комплекса ГТО «Самозащита без оружия» (судейская записка)
(ступень _____ комплекса ГТО)

Наименование Центра тестирования:

Дата проведения: «___» 20

г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	ID-номер	Оценка демонстрации техники										Сумма баллов
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1													
2													

Судья _____

Технический секретарь _____

Приложение 4

ПРОТОКОЛ

результатов выполнения испытания (теста) комплекса ГТО
«Самозащита без оружия» (сводная ведомость)
(степень _____ комплекса ГТО)

Наименование Центра тестирования:

Дата проведения: «___»

20

г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	ID-номер	Оценка выполнения			Сумма баллов	Средняя оценка
			Руководитель тестирования	Боковой судья 1	Боковой судья 2		
1							
2							

Руководитель экспертной комиссии _____

Технический секретарь _____

Календарно-тематическое планирование для учащихся 8 - х классов (102 часа)

1 четверть

№ ур ока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата проведения		Материально техническое оснащение	– Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия
			4	5		
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
1.Физическая культура как область знаний. 1.1.История и современное развитие физической культуры-1ч.;						
1	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	Личностные: характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры человечества. Познавательные: интересно и доступно излагать знания об истории зарождения Олимпийских игр древности, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом

						конечного результата.
2.Способы физкультурной деятельности. 2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой-1ч.;						
2	Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	1			ЭЦОР	Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО» Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, превосхищать результат.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
3	Правила техники безопасности. История развития борьбы самбо.	1			ЭЦОР,	Личностные: характеризуют зарождение и развитие борьбы самбо. Познавательные: интересно и доступно излагать знания об истории зарождения самбо.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
4	ВФСК «ГТО» ТБ. Бег с ускорением от 70 до 80 м;Тест 1-2	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер. ЭЦОР,	Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для
5	ВФСК «ГТО» Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60метров. Тест4	1				

						развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
6	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	1			Спортивный зал, борцовский ковер ЭЦОР,	Познавательные:познакомится с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
7	ВФСК «ГТО» Бег 60 метров. Игра «Лапта» Тест 5.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей
8	ВФСК «ГТО» К/у-бег 60 м. Игры по выбору.	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
9	Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в группировке.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
10	ВФСК «ГТО» ТБ при беге.Бег 4 мин. . Игра «Лапта» Тест3.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
11	ВФСК «ГТО» Бег 2000м. Игра «Лапта» Тест 6.	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
12	Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений в группировке, соблюдая правила безопасности.

3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
13	ВФСК «ГТО» Бег 3000 м без учета времени.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность.
14	ВФСК «ГТО». К/у - бег 1000 м. Игры по выбору.	1			эстафетные палочки, секундомер.	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
15	Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено. Зацеп голенью снаружи	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: разучить упражнения и научиться правильно их выполнять.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
16	Бег в чередовании с ходьбой. Игры по выбору.	1			Секундомер.ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений
17	ВФСК «ГТО» К/Убег 2000м. Игры по выбору.	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
18	Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот. Отхват изнутри с захватом ноги	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: уметь описывать технику выполнения упражнений, осваивать самостоятельно и устранять характерные ошибки.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-5ч.						

19	ВФСК «ГТО» Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1			Секундомер. ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в беге, выявлять и устранять характерные ошибки.
20	Бег «фартлек». Смешанное передвижение.	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
21	Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота. Бросок захватом одноименной пятки изнутри.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдая правила безопасности
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка						
22	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1			Стойки, фишки.Секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
23	Кросс 2000 м П/И: «Невод», «Вызов номеров»	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
24	Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног. Бросок через грудь, садясь	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка						
25	К/У- кросс 2000м.Игры по выбору.	1			Секундомер.	Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из

						спорных ситуаций
1.Физическая культура как область знаний. 1.3 Физическая культура человека-1ч.						
26	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1			ЭЦОР	Познавательные: знать комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Регулятивные: применять комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
27	Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног. Бросок через грудь, садясь	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: уметь демонстрировать упражнения.
2 ЧЕТВЕРТЬ						
№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия
1	2	3	4	5	6	7
1.Физическая культура как область знаний. 1.2.; Современное представление о физической культуре(основные понятия) ВФСК «ГТО»-1ч						
28	Физическая культура в разные общественно-экономические формации.	1			Учебник,ЭЦОР	Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и

						<p>познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>Регулятивные: планировать – последовательность действий с учетом конечного результата.</p>
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
29	ТБ. Страховка, самостраховка. Повороты в движении. Эстафеты..	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	<p>Р: демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>П: знать понятие о команде «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»</p>
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
30	Активные и пассивные защиты от изученных бросков	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
31	Два кувырка вперед слитно. Длинный кувырок.	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал.	Познавательные: знать технику выполнения упражнений.
32	Стойка на голове и руках(М) «Мост» Переворот боком(Д). Акробатические соединения из 4-5	1			Гимнастические маты.	Регулятивные: применять упражнений для формирования акробатической связки.

	элементов					Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для составления акробатической связки из 3-4 упражнений.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
33	Активные и пассивные защиты от изученных бросков	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: осуществлять страховку и само страховку при выполнении акробатических упражнений.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
34	К/У- Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	П: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
35	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(М) Упражнения на гимнастическом бревне(Д).	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
36	Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
37	ВФСК «ГТО» К/У- подтягивание(М), поднимание туловища (Д)	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты. Гимнастическая перекладина Гимнастическое бревно.	П: владеть способами выполнения висов. Р: определять общую цель и пути ее достижения, превосходить результат. П: уметь описывать технику выполнения упражнений в вися, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки
38	Подъем махом назад в сед ноги врозь(М),. Из упора на н/ж опускание вперед в вис присев Сед боком на н/ж, соскок.(Д).	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						

39	Удержание со стороны головы с обхватом туловища.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: уметь описывать технику выполнения упражнений в висе, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
40	Соединение из 3-4 элементов на брусьях р/в,п/п.	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты. Гимнастические брусья.	Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: осуществлять страховку и само страховку при выполнении акробатических упражнений. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
41	К/У- соединение из 3-4 элементов	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
42	Удержание со стороны ног захватом туловища и руки.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
43	Прыжок согнув ноги(М). Прыжок боком (Д).	1			Учебник, методический материал. Гимнастический козёл.	Л: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. К: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Р: Уметь организовывать и проводить
44	К/У -Прыжок согнув ноги(М),прыжок боком (Д).	1				

						<p>игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека.</p> <p>Р: демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в преодолении вертикальных и горизонтальных препятствий</p>
3. Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
45	Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки	1			Спортивный зал, борцовский ковер	<p>Р: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
46	Полоса препятствий	1			Лестницы гимнастические, бревно, гимнастические маты.	<p>П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека.</p>
47	Полоса препятствий	1			ЭЦОР	<p>Познавательные : классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>Регулятивные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического</p>

						развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО»
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
48	Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
3 четверть						
3.Физическое совершенствование. 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-1ч.;						
49	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.	1			ЭЦОР	Познавательные: знать, понимать и характеризовать влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений Регулятивные: демонстрировать место определения пульса Личностные: вести дневник самоконтроля по измерению ЧСС до и после нагрузки.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
50	ТБ. Сочетание элементов перемещения. «Салки» с различными вариантами.	1			Баскетбольная площадка,мячи. Методический материал	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
51	Удержание со стороны ног захватом туловища и руки.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: описывать технику технических действий в стойке.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
52	Ведение мяча с сопротивлением защитника	1			Баскетбольная площадка, мячи.	Р: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять
53	Различные варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра	1			Методический материал	

						активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
54	Удержание со стороны ног захватом туловища и руки.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в технических действиях.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
55	К/у-передача мяча в парах. Учебная игра	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	К: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности
56	Броски по кольцу в движении и после ловли. Учебная игра	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
57	Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Л: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
58	К/У-штрафные броски.	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Л: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
59	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
60	Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
61	Личная защита в игровых взаимодействиях	1			Баскетбольная	Регулятивные: Проявлять активность и

	2:2,3:3.				площадка,мячи.	творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
62	Учебная игра 5x5	1			Методический материал	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
63	Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать технические действия и уметь их использовать.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч. Волейбол 10ч.						
64	К/У-Учебная игра 5x5	1			Баскетбольная площадка,мячи. Методический материал	Л: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации
65	ТБ. Сочетание изученных элементов перемещения.	1			Волейбольная площадка, мячи.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
66	Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать технические действия и уметь их использовать.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
67	Передача мяча над собой, во встречных колонах. Учебная игра	1			Волейбольная площадка, мячи.	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно
68	Прием мяча снизу после перемещения. Учебная игра	1			Методический материал	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
69	Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Предметные: овладеть системой знаний о задней подножке.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
70	К/У- Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам.	1			Волейбольная площадка, мячи.	Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять
71	Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки.	1			Методический материал	

						судейство по простейшим правилам.
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
72	Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности,
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
73	К/У-Верхняя прямая подача с 3-6 м от сетки.	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Коммуникативные: Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
74	Прямой нападающий удар собственного подбрасывания. Круговая тренировка.	1				Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам.
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
75	Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
76	Прямой нападающий удар после передачи .	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
77	К/у-Учебная игра	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
78	Активные и пассивные защиты от изученных приемов	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в

						процессе освоения учебного материала
4 четверть						
1.Физическая культура как область знаний. 1. 2. Способы физкультурной деятельности. 2.2						
Оценка эффективности занятий физической культурой -1ч;						
79	Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	1			ЭЦОР.	<p>Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО»</p> <p>Регулятивные: Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.</p> <p>Личностные: Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.</p> <p>Р: демонстрировать основные показатели физического развития (рост, вес, ОГК, пульс).</p>

3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
80	ВФСК «ГТО» ТБ. Разбег в прыжках в длину с разбега. П/ И"Прыжки по полоскам"	1			Прыжковая яма, эстафетные палочки, секундомер	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
81	Активные и пассивные защиты от изученных приемов	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: знать и понимать значимость передней подножки. Р: Уметь выполнять технические приемы.
82	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Игры по выбору	1			Прыжковая яма, эстафетные палочки, секундомер	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
83	ВФСК «ГТО» К/у -прыжок в длину с разбега	1			Прыжковая яма, методический материал	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
84	Активные и пассивные защиты от изученных приемов	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: знать и понимать значимость передней подножки. Р: Уметь выполнять технические приемы.
85	ВФСК «ГТО» ТБ. Фазы в метании мяча на дальность.	1			Фишки, мячи для метания,рулетка	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
86	ВФСК «ГТО» Метание м/м на дальность	1			Фишки, мячи для метания,рулетка	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
87	Активные и пассивные защиты от изученных приемов	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
88	ВФСК «ГТО» К/У- метание мяча на дальность	1			Фишки, мячи для метания,рулетка	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.3Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-2ч.						

89	Прыжки через вращающуюся скакалку. Игры по выбору	1				<p>Л:Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>К: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения</p> <p>Р: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека.</p> <p>Р: демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в преодолении вертикальных и горизонтальных препятствий</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прикладных упражнений, соблюдая правила безопасности человека.</p>
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
90	Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: описывать технику выполнения технических приемов.
91	Эстафеты с использованием элементов легкой атлетики.	1				<p>Л:Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>К: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно</p>

						<p>принимать решения</p> <p>Р: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>П: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека.</p> <p>Р: демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в преодолении вертикальных и горизонтальных препятствий</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прикладных упражнений, соблюдая правила безопасности человека.</p>
4 Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола)-4ч.						
92	ТБ. Сочетание изученных элементов передвижения	1			Гандбольная площадка, мячи фишки, методический материал	<p>П: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно;</p> <p>Р: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;</p>
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
93	Рычаг колена захватом голени руками	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: Моделировать технику передней подножки.

						Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных занятий.
94	Ловля и передача мяча в квадрате. Учебная игра.	1			Гандбольная площадка, мячи фишки, методический материал	П: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Р: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;
4 Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)-4ч.						
95	Ведение мяча в движении и бросок по воротам. Учебная игра.	1			Гандбольная площадка, мячи фишки, методический материал	К: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Л: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
96	Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: Раскрывать понятие техники передняя подножка и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности

97	К/У- семиметровый штрафной бросок	1			Гандбольная площадка, мячи фишки, методический материал	К: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Л: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Футбол-4ч.						
98	ТБ.Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Круговая тренировка.	1			Футбольное поле, мячи, фишки. Методический материал	П: Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
99	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Л: Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
100	Ведение мяча с изменением направления, «змейкой». Удары по воротам. Учебная игра.	1			Футбольное поле, мячи, фишки. Методический материал	П: Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Футбол-4ч.						
101	Личная защита в игровых	1			Футбольное поле,	К: формулировать свои затруднения,

	взаимодействиях. Учебная игра				мячи, фишки.	оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Л: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Р: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
102	Учебная игра	1			Методический материал. Памятка на лето.	

Календарно-тематическое планирование для учащихся 9 - х классов (102 часа)

1 четверть

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Материально – техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия
			4	5		
1	2	3	4	5	6	7
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
1.Физическая культура как область знаний. 1.1.История и современное развитие физической культуры-1ч.;						
1	Олимпийское движение	в 1			ЭЦОР, Учебник,	Познавательные: раскрывают

	дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии.				методический материал	причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Характеризуют историческую роль А.Д.Бутовского в этом процессе. Регулятивные: объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
2.Способы физкультурной деятельности. 2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой-1ч.;						
2	Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1			ЭЦОР	Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО» Регулятивные: Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Личностные: Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и

						оздоровительных мероприятиях.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
3	Правила техники безопасности. История развития борьбы самбо.	1			ЭЦОР,	Личностные: характеризуют зарождение и развитие борьбы самбо. Познавательные: интересно и доступно излагать знания об истории зарождения самбо.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
4	ТБ. Разновидности стартов. Бег с ускорением от 60 до 100 м. «Салки» Тест1	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер. ЭЦОР,	Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
5	ВФСК «ГТО» Бег 60 метров. Преодоление препятствий. Игра «Лапта» Тест 2	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
6	Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.	1			Спортивный зал, борцовский ковер ЭЦОР,	Познавательные: познакомится с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
7	ВФСК «ГТО» К/У- Бег 60м.Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей
8	ВФСК «ГТО» К/У- бег 100м. Игры по выбору.	1				

3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
9	Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в группировке.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
10	ТБ. Техника бега.Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игры по выбору.Тест 3	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
11	ВФСК «ГТО» К/У-бег1000м. Игра «Лапта»	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
12	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений в группировке, соблюдая правила безопасности.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
13	ВФСК «ГТО» Бег 2000(Д),3000(М). Тест 4	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток. эстафетные палочки, секундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
14	ВФСК «ГТО» Бег 2000(Д),3000(М). Тест 5	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
15	Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка).	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: разучить упражнения и научиться правильно их выполнять.

3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
16	ВФСК «ГТО» Бег 2000(Д),3000(М). Тест 6	1			Секундомер.ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений
17	ВФСК «ГТО» К/У бег2000м.Игры по выбору	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
18	Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	П: уметь описывать технику выполнения упражнений, осваивать самостоятельно и устранять характерные ошибки.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-5ч.						
19	ВФСК «ГТО» ТБ.Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1			Секундомер. ЭЦОР	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в беге, выявлять и устранять характерные ошибки.
20	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
21	Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдая правила безопасности
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка						
22	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой до 20м.	1			Стойки, фишки.Сеундомер.	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять для развития координационных способностей.
23	Кросс2000м(Д),3000м(М)	1				

						Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
24	Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка						
25	К/У- кросс 2000м Игры по выбору.	1			Секундомер.	Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
26	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1			ЭЦОР	Познавательные: изучают достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Запоминают выдающихся спортсменов.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
27	Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: уметь демонстрировать упражнения.
1.Физическая культура как область знаний. 1.1.История и современное развитие физической культуры-1ч						
2 ЧЕТВЕРТЬ						
№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения	Материально-техническое оснащение	–	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия

1	2	3	4	5	6	7
1.Физическая культура как область знаний. 1.2.; Современное представление о физической культуре(основные понятия) ВФСК «ГТО»-1ч						
28	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	1			Учебник,ЭЦОР	<p>Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>Познавательные:владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО»</p> <p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат</p>
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
29	ТБ. Страховка, самостраховка. Повторение ранее изученных строевых упражнений	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал	<p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических</p>

						<p>упражнений.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении; координационных, скоростно-силовых способностей.</p>
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
30	Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка, отшагивая. Передняя подсечка, подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
31	Длинный кувырок вперед.(М).Кувырок вперед назад (Д).	1			ЭЦОР, Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	<p>Познавательные: знать технику выполнения упражнений.</p> <p>Регулятивные: применять упражнений для формирования акробатической связки.</p> <p>Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для составления акробатической связки из 3-4 упражнений.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Личностные: развитие</p>
32	Стойка на голове и руках(М).Равновесие на одной ,выпад вперед	1				

						самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
33	Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка, отшагивая. Передняя подсечка, подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: осуществлять страховку и само страховку при выполнении акробатических упражнений.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
34	Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
35	К/У- Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1				
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
36	Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка, отшагивая. Передняя подсечка, подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
37	Подъем переворотом в упор махом и силой. Подтягивание в висе.(Ю); Ходьба на носках, равновесие на одной на	1			Учебник, методический материал.	Предметные: владеть способами выполнения висов. Регулятивные: определять общую цель

	гимнастическом бревне(Д).				Гимнастические маты. Гимнастическая перекладина Гимнастическое Бревно.	и пути ее достижения, превосходить результат. Познавательные: уметь описывать технику выполнения упражнений в висе, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки
38	ВФСК «ГТО» К/У- подтягивание в висе(М) К/У-соединение из 3-4 элементов на гимнастическом бревне	1				
3. Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
39	Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: уметь описывать технику выполнения упражнений в висе, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
40	Подъем переворотом в упор махом и силой(Ю). Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.(Д).	1			Учебник, методический материал. Гимнастические маты.	Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Коммуникативные: осуществлять страховку и само страховку при выполнении акробатических упражнений. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
41	Комбинации на брусьях п/п и р/в из 3-4 изученных элементов.	1			Гимнастические брусья.	
3. Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
42	Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь	1			Спортивный зал, борцовский ковер	

Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
43	К/у- комбинации на брусьях из 3-4 изученных элементов.Эстафеты.	1				Учебник, методический материал. Гимнастический козёл.
44	Прыжок согнув ноги(М).Прыжок боком(Д).	1				
<p>Личностные:Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения</p> <p>Регулятивные: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>Познавательные: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в преодолении вертикальных и горизонтальных препятствий</p>						
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
45	Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь	1				Спортивный зал, борцовский ковер
<p>Регулятивные: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>Познавательные: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека</p>						
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-12ч.						
46	К/У- Прыжок согнув ноги(М).Прыжок боком(Д).	1				Лестницы гимнастические, бревно, гимнастические маты.
<p>Познавательные: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека.</p>						

47	Полоса препятствий	1			ЭЦОР	<p>Познавательные : классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>Регулятивные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО»</p>
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч						
48	Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса).	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
3 четверть						
3.Физическое совершенствование. 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-1ч.;						
49	Допинг.Концепция честного спорта.	1			ЭЦОР	<p>Познавательные: знать комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах</p> <p>Регулятивные: применять комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах</p> <p>Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для формирования мышечного корсета</p>

						и увеличения подвижности в суставах.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
50	ТБ.Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. «Салки»	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
51	Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноимённой руки и пояса на спине.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: описывать технику технических действий в стойке.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
52	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Круговая тренировка.	1			Баскетбольная площадка, мячи. Методический материал	Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха.
53	Ведение мяча после ловли. К/У -ловля и передача мяча.	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
54	Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноимённой руки и пояса на спине.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в технических действиях.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
55	Различные варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра	1			Баскетбольная площадка, мячи.	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками

56	К/У-ловля и передача мяча.	1			Методический материал	игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
57	Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноимённой руки и пояса на спине.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
58	Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1			Баскетбольная площадка,мячи.	Коммуникативные: . Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
59	К/У- броски по кольцу	1			Методический материал	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
60	Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч.						
61	Вырывание и выбивание мяча, перехват. Учебная игра.	1			Баскетбольная площадка,мячи.	Регулятивные: Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
62	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4,5:5	1			Методический материал	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
63	Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать технические действия и уметь их использовать.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Баскетбол-10ч. Волейбол 10ч.						
64	К/У- учебная игра	1			Баскетбольная	Личностные: Применять в

					площадка, мячи. Методический материал	практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации
65	ТБ. Комбинации из освоенных передвижений. Эстафеты	1			Волейбольная площадка, мячи.	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
66	Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать технические действия и уметь их использовать.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
67	Прием мяча снизу со сменой мест во встречных колонах.	1			Волейбольная площадка, мячи.	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно
68	К/У- передача мяча через сетку. Учебная игра.	1			Методический материал	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
69	Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Предметные: овладеть системой знаний о задней подножке.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
70	Подача мяча по зонам. Учебная игра.	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам.
71	К/У- верхняя прямая подача.	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
72	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности,
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
73	Нападающий удар по зонам с передачи партнера. Учебная игра.	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Коммуникативные: Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих

					материал	игровых задач.
74	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1				Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам.
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
75	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Волейбол 10ч.						
76	Учебная игра.	1			Волейбольная площадка, мячи. Методический материал	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
77	К/У- учебная игра.	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
78	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Коммуникативные: Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения учебного материала
4 четверть						
1.Физическая культура как область знаний. 1. 2. Способы физкультурной деятельности. 2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -1ч;						
79	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой	1			ЭЦОР.	Познавательные: знать, понимать и характеризовать влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений Регулятивные: демонстрировать место определения пульса Личностные: вести дневник

						самоконтроля по измерению ЧСС до и после нагрузки. Демонстрировать основные показатели физического развития (рост, вес, ОГК, пульс).
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
80	ТБ.Техника прыжка в длину.Эстафеты с элементами л/а.	1			Прыжковая яма, эстафетные палочки,	
81	Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега. П/ И с элементами прыжков	1			секундомер	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
82	Отхват с захватом пояса через одноименное плечо. Подсад голенью изнутри.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать и понимать значимость передней подножки. Регулятивные: Уметь выполнять технические приемы.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
83	К/У- Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега.	1			Прыжковая яма, методический материал	
84	ТБ.Метание м/м с места на дальность и на заданное расстояние. Круговая тренировка	1			Фишки, мячи для метания,рулетка	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
85	Бросок через бедро захватом пояса через одноимённое плечо	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: знать и понимать значимость передней подножки. Регулятивные: Уметь выполнять технические приемы.
3.Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Легкая атлетика-2 ч.						
86	Метание м/м на дальность в коридор 10м. Игры по выбору.	1			Фишки, мячи для метания,рулетка	
87	К/урок –метание м/м на дальность. Игры по выбору	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						

88	Бросок через бедро захватом пояса через одноимённое плечо	1			Спортивный зал, борцовский ковер	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-2ч.						
89	Лазание по двум канатам. Упражнения в упоре.	1				<p>Личностные: Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения</p> <p>Регулятивные: Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>Познавательные: знать и понимать значимость прикладного значения упражнений в жизни человека.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать качественное выполнение прикладных упражнений в прыжках со скакалкой и в преодолении вертикальных и горизонтальных препятствий</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прикладных упражнений, соблюдая правила безопасности человека.</p>
90	Передвижение в висах и упорах	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
91	Бросок через спину захватом руки под плечо.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: описывать технику выполнения технических приемов.
4 Региональный компонент(спортивные игры с элементами гандбола)-4ч.						
92	ТБ.Комбинации из освоенных передвижений.П/И «Выбивной»,	1			Гандбольная площадка, мячи	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать

	«Резиночки».				фишки, методический материал	их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;
93	Ловля и передача мяча в различных вариантах. Учебная игра.	1				
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
94	Бросок через спину захватом руки под плечо.	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Регулятивные: Моделировать технику передней подножки. Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных занятий.
4 Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)-4ч.						
95	Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	1			Гандбольная площадка, мячи	Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
96	К/У- учебная игра	1			фишки, методический материал	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
97	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Познавательные: Раскрывать понятие техники передняя подножка и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы

						решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Футбол-4ч.						
98	ТБ.Стойка игрока, перемещения в стойке. Круговая тренировка.	1			Футбольное поле, мячи, фишки.	Предметные: Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
99	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Игра по упрощенным правилам.	1			Методический материал	
3 Физическое совершенствование. 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»-1ч.						
100	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа	1			Спортивный зал, борцовский ковер	Личностные: Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.2 Спортивные игры. Футбол-4ч.						
101	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Учебная игра	1			Футбольное поле, мячи, фишки.	Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в
102	К/У-Учебная игра	1			Методический материал. Памятка на лето.	

						зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
--	--	--	--	--	--	--