

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ОГАОУ ДПО «ИПКПР»
_____ Н.С. Лазарева
«16» мая 2018 г.

Инструктивно-методическое письмо «О преподавании предмета «Физическая культура» в 1-4-х классах»

С 2017-2018 учебного года образовательные организации ЕАО с 1 класса работают по новым программам по предмету «Физическая культура» в связи с введением модуля «Самбо».

Данное инструктивно-методическое письмо разработано для написания рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса (*Приложение 1 примерный образец рабочей программы*), для 2 класса (*Приложение 2 примерный образец рабочей программы*), 3 класса (*Приложение 3 примерное содержание программы*), 4 класса (*Приложение 4 примерное содержание программы*) образовательных организаций, реализующих программы начального общего образования на основе модульной системы обучения.

В содержании программы рекомендуется предусмотреть как обязательную часть программы, состоящую из 3 модулей, так и часть по выбору участников образовательных отношений.

В обязательную часть программы входят следующие модули:

1. Спортивные игры (футбол, баскетбол).
2. Самбо (гимнастика и самбо).
3. Легкая атлетика.

Часть по выбору участников образовательных отношений состоит из модулей:

4. Лыжная подготовка (при наличии материальной базы).
5. Плавание (при наличии материальной базы).
6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народных игр).

В Приложении 5 указаны основные критерии промежуточной аттестации оценивания деятельности обучающихся по модулю «Спортивные игры (футбол, баскетбол)», «Самбо (гимнастика и самбо)», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народных игр).

Модули, включенные в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса из пяти предложенных вариантов:

**ВАРИАНТЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО МОДУЛЯМ И РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ
(ВАРИАНТ 1)**

Часы на неделе	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 гимнастика	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
2	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
3	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо
Итог	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части + 13 часов из части по выбору участников образовательных отношений Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 4 (лыжная подготовка или М5, или М6) - 11 часов из части по выбору участников образовательных отношений								

**ВАРИАНТЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО МОДУЛЯМ И РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ
(ВАРИАНТ 2)**

Часы на неделе	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
2	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
3	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
Итого	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 4 (лыжная подготовка или М5, или М6) - 24 часа из части по выбору участников образовательных отношений								

**ВАРИАНТЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО МОДУЛЯМ И РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ
ВАРИАНТ 3**

часы на неделе	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Модуль 1 - футбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
2	Модуль 1 - футбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
3	Модуль 1 - футбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
Итог	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 6 (национальный компонент или М5) - 24 часа из части по выбору								

**ВАРИАНТЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО МОДУЛЯМ И РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ
ВАРИАНТ 4**

Часы на неделе	сентябрь – октябрь 5 недель	октябрь -ноябрь 5 недель	ноябрь -декабрь 6 недель	январь - февраль 6 недель	февраль – апрель 6 недель	апрель – май 6 недель
	1 триместр		2 триместр		3 триместр	
1	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 4 – лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика
2	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 4 – лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика
3	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо
Итог*	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части + 13 часов из части по выбору Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части Модуль 4 (лыжная подготовка или М5, или М6) – 15 часов из части по выбору					

**ВАРИАНТЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО МОДУЛЯМ И РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ
ВАРИАНТ 5**

Часы на неделе	сентябрь - октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	1 биместр 7 недель	2 биместр 7 недель	3 биместр 7 недель	4 биместр 7 недель	5 биместр 6 недель				
1	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 2 - гимнастика	Модуль 4 - лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 – футбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика			
2	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 2 - гимнастика	Модуль 4 – лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 – футбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика			
3	Модуль 2 – самбо	Модуль 2 – самбо	Модуль 2 – самбо	Модуль 2 – самбо	Модуль 2 – самбо	Модуль 2 – самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика		
Итого	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части + 13 часов из части по выбору Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 1 час из части по выбору Модуль 4 (национальный компонент или М5, М6) - 14 часов из части по выбору								

Содержание рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура» рекомендуется составлять на основе следующих пособий:

1) Примерной программой 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 № 3/16 от 20 сентября 2016 года (*Приложение б*)).

2) Методического пособия по самбо для образовательных организаций (*Приложение 7*).

На сайте Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания (<http://фцмофв.рф/projects/page36/page154>) расположена научно-методическая база внедрения самбо в образовательные программы для организации внеурочной деятельности:

1) Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1–11 классов на основе Самбо (предназначен для учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и инструкторов физкультурно–спортивного профиля).

2) Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо.

Примерный образец написания рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования (далее Программа) разработана в соответствии: с планом Минобрнауки России от 30.08.2016 года «Реализация мероприятий II этапа проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации на 2016 - 2018 учебный год»; Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06.10.2009г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576); Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29.12.2010 г. № 189; Примерной программой 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 № 3/16 от 20 сентября 2016 года.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи: сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;

оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;

повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений;

приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

содействие развитию психомоторных функций;

формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

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

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть учебного плана начального общего образования на изучение которого отводится в 1 классе — 93 часа, во 2-3-4 классах по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

Планируемые личностные результаты

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

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

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

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

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

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

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- играть в баскетбол и футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры

данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры - баскетбол, футбол.

Приложение 1

Примерная рабочая программа по предмету «Физическая культура»

1 класса на 2018-2019 учебный год

Объем часов по программе на 2018-2019 учебный год

1 класс

Блоки	Модули	Количество часов	Инвариантный блок	3 класс
Обязательная часть	Модуль 1 Спортивные игры	22	футбол	11 часов
			баскетбол	11 часов
	Модуль 2 Самбо	28	гимнастика	28 часов
	Модуль 3 Легкая атлетика	22	легкая атлетика	22 часа
Вариативный блок. Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4 Лыжная подготовка	21	лыжная подготовка	11 часов
	Модуль 5 Национальные, региональные особенности		народные игры	10 часов
Общее количество часов в год				93 часа

Содержание программы 1 класса

Программа 1 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 93 часа (так как учитывается «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии).

Знания о физической культуре (в течение уроков)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.

История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле. Появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)

Режим дня и личная гигиена. Значение закаливающих процедур для укрепления здоровья.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельности (в течение уроков)

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Легкая атлетика» 22 часа.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, заданное расстояние.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши».

Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель».

Модуль «Самбо» 28 часов.

Раздел «Гимнастика» 28 часов.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне.

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки».

Модуль «Спортивные игры» 22 часа.

Раздел «Футбол» 11 часов.

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема). Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки».

Раздел «Баскетбол» 11 часов.

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру.

Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».

Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо».

Вариативный блок. Часть по выбору участников образовательных отношений 21 час.

Модуль «Лыжная подготовка» 11 часов.

Освоение организующих команд и приемов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение на месте, повороты на месте. Ходьба на неглубоком снегу. Передвижения ступающим шагом. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 200 м.

Модуль «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры)» 10 часов.

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде».

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «жмурки», «пятнашки».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов».

Тематическое планирование в 1 классе на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся (УУД)
<i>Легкая атлетика 11 часов</i>			
1	Знания о физической культуре. Физическая культура. Из истории физической культуры	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег. Подвижные игры. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».	Знать разнообразные формы занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, важные способы передвижения человека, исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и соблюдать правила техники безопасности.
2	Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими

		<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег. Подвижные игры. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».</p>	<p>упражнениями.</p> <p>Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом.</p>
3	Способы физической деятельности	<p>Режим дня и личная гигиена. Значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег на средние дистанции. Подвижные игры. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».</p>	<p>Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия.</p>
4	Физическое совершенствование	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег в различных направлениях. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег. Подвижные игры.</p>	<p>Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.</p> <p>Знать и выполнять разновидности ходьбы, бег в различных направлениях, прыжки на двух и одной ноге. Проявлять дисциплинированность.</p>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Техника безопасности. Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза».</p>	<p>Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы.</p>
6		<p>Ходьба с изменением длины и</p>	<p>Знать и владеть техникой бега.</p>

		частоты шага; спортивная ходьба. Равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки».	Демонстрировать технику выполнения медленного бега.
7		Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег. Прыжки через естественные препятствия. Подвижные игры беговой направленности: «пятнашки»; салки «не попади в болото».	Демонстрировать технику выполнения медленного и равномерного бега.
8		Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Подвижные игры беговой направленности: салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом».	Знать и владеть техникой бега и спортивной ходьбы, техникой прыжка в длину с места.
9		Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде».	Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания.
10		Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «лисы и куры».	Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (преодоление различных препятствий).
11		Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «лисы и куры»; «к своим флажкам».	Знать и различать технические особенности метания мяча. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча.
Раздел «Гимнастика» 28 часов			
12	Гимнастика	Техника безопасности. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
13		Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Игры -	Уметь технически правильно выполнять упражнения в группировке.

		задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».	
14		Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Прыжки со скакалкой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Смена мест».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
15		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия по преодолению полосы препятствий с элементами лазанья. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
16		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения в группировке; перекаты. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Подвижные игры: «у медведя во бору».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия в прыжках со скакалкой, по передвижению по гимнастической стенке. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
17		Строевые действия в шеренге и колонне. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки».	Осваивать двигательные действия в прыжках со скакалкой. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке.
18		Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры: «салки-догонялки».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.
19		Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «салки-	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.

		догонялки».	
20		Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.
21		Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, на гимнастическом бревне.
22		Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, ползание и переползание.
23		Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору».	Уметь технически правильно выполнять прыжки со скакалкой, передвигаться по гимнастической стенке, выполнять ползание и переползание.
24		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору».	Уметь технически правильно выполнять передвижения на гимнастическом бревне, ползание и переползание.
25		Передвижения на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры: «у медведя во бору».	Уметь технически правильно выполнять передвижения на гимнастическом бревне, ползание и переползание.
26		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

27	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
28	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать технику простых акробатических упражнений.
29	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры.	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание. Осваивать технику простых акробатических упражнений.
30	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижения на гимнастическом бревне. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастическому бревну. Осваивать технику простых акробатических упражнений.
31	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Уметь технически правильно выполнять ползание и переползание.
32	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры.	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.
33	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых	Уметь технически правильно выполнять передвижения по

		команд. Передвижение по гимнастической стенке. Подвижные игры.	гимнастической стенке.
34		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры.	Уметь технически правильно выполнять передвижения на гимнастическом бревне и переползание, выполнять преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
35		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений.	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, выполнять правильно упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост.
36		Акробатические комбинации различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
37		Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения на гимнастическом бревне.
38		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации-различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
39		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации -	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

		различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Прыжки со скакалкой. Игры-задания на координацию движений.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
<i>Лыжная подготовка 11 часов</i>			
40	Лыжная подготовка	Техника безопасности. Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): построение на месте, повороты на месте. Ходьба на неглубоком снегу.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.
41		Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): построение на месте, повороты на месте. Ходьба по неглубокому снегу.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Выполнять правильно ходьбу на лыжах по неглубокому снегу.
42		Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): построение на месте, повороты на месте. Ходьба по неглубокому снегу.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Выполнять правильно ходьбу на лыжах по неглубокому снегу.
43		Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): построение на месте, повороты на месте. Ходьба по неглубокому снегу.	Уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах. Знать технику выполнения упражнений.
44		Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): построение на месте, повороты на месте. Ходьба по неглубокому снегу.	Уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах. Знать технику выполнения упражнений.
45		Передвижения ступающим шагом. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.	Уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.
46		Передвижения ступающим шагом. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.	Уметь выполнять передвижения ступающим шагом, передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.

47		Передвижения ступающим шагом. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.	Уметь выполнять передвижения ступающим шагом, передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.
48		Передвижения ступающим шагом. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.	Уметь выполнять передвижения ступающим шагом, передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.
49		Передвижения ступающим шагом. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 200 м.	Научиться выполнять технику ступающим шагом и применить его на дистанции. Овладеть навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую. Научиться сохранять равновесие.
50		Передвижения ступающим шагом. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 200 м.	Научиться выполнять технику ступающим шагом и применить его на дистанции. Освоить положения туловища при передвижении на лыжах. Выполнять передвижение на лыжах до 200 м.

Спортивные игры 22 часа

Раздел «Футбол» 11 часов

51	Футбол	Техника безопасности. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы).	Уметь технически выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. Выполнять технические действия: удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы), остановку мяча ногой (внутренней стороной стопы),
52		Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы).	
53		Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема).	
54		Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема). Остановки от направления траектории.	

55		Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема). Остановки от направления траектории.	ведение мяча (средней частью подъема), остановки от направления траектории. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, видео.
56		Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема).	
57		Ведения мяча, остановки от направления траектории полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Остановка мяча ногой. Подвижные игры – «мяч ловцу».	
58		Ведения мяча, остановки от направления траектории полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Остановка мяча ногой. Подвижные игры – «мяч ловцу».	
59		Рациональность использования ударов по мячу. Подвижные игры – «два мороза».	
60		Рациональность использования ударов по мячу. Подвижные игры – «два мороза».	
61		Рациональность использования ударов по мячу. Подвижные игры – «коршун и цыплята», «салки».	
Раздел «Баскетбол» 11 часов			
62	Баскетбол	Техника безопасности. Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте.	Уметь технически правильно выполнять элементы баскетбола. Уметь контролировать собственные действия. Оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий.
63		Основная стойка баскетболиста техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления.	Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника передвижений
64		Основные стойки. Специальные беговые упражнения. Ведение	

		баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой).	(перемещения приставными шагами), ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой с места), броски, ловля мяча, передача партнеру. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе учебной деятельности.
65		Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой).	
66		Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой).	
67		Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру.	
68		Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «зоркий глаз».	
69		Броски, ловля мяча, передача партнеру. Игровые упражнения с малыми мячами. Подвижные игры: «падающая палка».	
70		Броски, ловля мяча, передача партнеру. Игровые упражнения с малыми мячами. Подвижные игры: «день и ночь».	
71		Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми мячами. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай».	
72		Подвижные игры с тактическими действиями «выстрел в небо».	
Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры) 10 часов			
73	Народные игры	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения без предметов. Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи». Игры,	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.

		отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок».	
74		Общеразвивающие упражнения без предметов. Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди». Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
75		Общеразвивающие упражнения без предметов. Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «гуси-лебеди», «волк во рву». Игры, отражающие быт русского народа: «домики», «ворота». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «жмурки».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
76		Общеразвивающие упражнения. Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «волк и овцы», «вороны и воробьи». Игры, отражающие быт русского народа: «ворота», «встречный бой». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
77		Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «змейка», «зайцы в огороде». Игры, отражающие быт русского народа: «защита укрепления», «заря». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «пятнашки». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг».	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.
78		Русские народные игры. Игры,	Иметь представление об

		отражающие отношение человека к природе: «зайцы в огороде». Игры, отражающие быт русского народа: «корзинки». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «пятнашки». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «бой петухов».	играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.
79		Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: по выбору учащихся. Игры, отражающие быт русского народа: по выбору учащихся. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: по выбору учащихся. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): по выбору учащихся.	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.
80		Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: по выбору учащихся. Игры, отражающие быт русского народа: по выбору учащихся. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: по выбору учащихся. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): по выбору учащихся.	Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.
81		Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: по выбору учащихся. Игры, отражающие быт русского народа: по выбору учащихся. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: по выбору учащихся. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших	Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.

		русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): по выбору учащихся.	
82		Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: по выбору учащихся. Игры, отражающие быт русского народа: по выбору учащихся. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: по выбору учащихся. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): по выбору учащихся.	Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.
<i>Легкая атлетика 11 часов</i>			
83	Легкая атлетика	Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения медленного бега.
84		Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения медленного бега.
85		Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег . Прыжки через естественные препятствия. Подвижные игры беговой направленности: «пятнашки»; салки «не попади в болото».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения медленного бега.
86		Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Подвижные игры беговой направленности: салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега.
87		Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «пингвины с	Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для

		мячом»; «зайцы в огороде».	метания.
88		Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «лисы и куры».	Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий).
89		Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «лисы и куры»; «к своим флажкам».	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность.
90		Челночный бег и беговые эстафеты. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «к своим флажкам»; «кот и мыши».	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность.
91		Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Метание малого мяча на точность, заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «кот и мыши». Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу».	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность.
92		Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Метание малого мяча на точность, заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «кот и мыши». Подвижные игры на отработку навыков метания - «метко в цель».	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность.
93		Метание малого мяча на точность, заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «метко в цель».	Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность.
Итого 93 часа			

Приложение 2

Примерный образец рабочей программы 2 класса на 2018-2019 учебный год

Объем часов по программе

Блоки	Модули	Количество часов	Инвариантный блок	2 класс
Обязательная часть	Модуль 1 Легкая атлетика	22	легкая атлетика	22 часа
	Модуль 2 Самбо	31	гимнастика	27 часов
			самбо (введение)	4 часа
	Модуль 3 Спортивные игры	22	футбол	11 часов
баскетбол			11 часов	
Вариативная часть. Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4 Лыжная подготовка	27	лыжная подготовка	17 часов
	Модуль 5 региональные особенности		народные игры	10 часов
Общее количество часов в год				102 часа

Содержание программы 2 класса

Программа 2 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 102 часа.

Знания о физической культуре (в течение уроков)

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)

Режим дня и его составление.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определение качества осанки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль Легкая атлетика 22 часа.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние.

Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».

Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».

Модуль «Спортивные игры» 22 часа.

Раздел «Футбол» 11 часов.

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней и внешней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки».

Раздел «Баскетбол» 11 часов.

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру.

Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».

Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему».

Модуль «Самбо» 31 час.

Раздел «Гимнастика» 27 часов.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне.

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки».

Раздел «Самбо (введение)» 4 часа.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом. Удержания. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Вариативная часть. Часть по выбору участников образовательных отношений 27 часов.

Модуль «Лыжная подготовка» 17 часов.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение на месте, повороты на месте. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 300 - 400м.

Модуль «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры)» 10 часов.

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки».

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «жмурки», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «пятнашки».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек».

Тематическое планирование в 2 классе на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся (УУД)
<i>Легкая атлетика 11 часов</i>			
1	Знания о физической культуре. Физическая культура. Из истории физической культуры	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Медленный, равномерный бег. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам». Подвижная игра на отработку навыков метания - «мяч соседу».	Знать разнообразные формы занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, важные способы передвижения человека, исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и соблюдать правила техники безопасности.
2	Физические упражнения	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Челночный бег. Метание малого мяча на точность. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам». Подвижная игра на отработку навыков метания - «мяч соседу».	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом.

3	Способы физкультурной деятельности	<p>Режим дня и его составление. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определение качества осанки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Челночный бег и беговые эстафеты. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись».</p>	<p>Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия.</p>
4	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)	<p>Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».</p>	<p>Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Знать и правильно выполнять метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Проявлять дисциплинированность.</p>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».</p>	<p>Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения, метание малого мяча на точность.</p>
6		<p>Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».</p>	<p>Знать и владеть техникой бега и спортивной ходьбы. Демонстрировать технику выполнения медленного бега. Технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения, метание</p>

			малого мяча на точность и заданное расстояние.
7		Беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу».	Демонстрировать технику выполнения медленного и равномерного бега, прыжки с места в длину, метание малого мяча на точность и заданное расстояние.
8		Челночный бег и беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель».	Знать и владеть техникой бега, прыжки с места в длину, метание малого мяча на точность и заданное расстояние
9		Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	Знать и владеть техникой, прыжки с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения, метание малого мяча на заданное расстояние.
10		Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	Знать и владеть техникой метания малого мяча на точность и заданное расстояние.
11		Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	Знать и владеть техникой бега и спортивной ходьбы, прыжка через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и метание малого мяча на заданное расстояние.
Модуль «Самбо» Раздел «Гимнастика» 27 часов			
12	Гимнастика	Техника безопасности. Организующие команды и приёмы. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Прыжки со скакалкой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Смена мест».	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастики при выполнении упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; прыжки со скакалкой.
13		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры;	Уметь технически правильно выполнять

		седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие. Прыжки со скакалкой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».	перекаты; кувырки вперёд; равновесие, прыжки со скакалкой.
14		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания с использованием строевых упражнений: «Становись-разойдись», «Смена мест».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
15		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия по передвижению на гимнастической стенке. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
16		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия в передвижении по гимнастической стенке. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
17		Кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику кувырка вперёд; равновесие; гимнастический мост, передвижение по гимнастической стенке. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке.
18		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игры-задания на координацию движений: «веселые	Уметь технически правильно выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы,

		задачи», «запрещенное движение».	преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
19		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору».	Уметь технически правильно выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижения на гимнастическом бревне.
20		Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры: «раки».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами ползания и переползания.
21		Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, на гимнастическом бревне.
22		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры: «совушка».	Уметь технически правильно выполнять препятствия с элементами ползания и переползания.
23		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки».	Уметь технически правильно выполнять преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижения на гимнастическом бревне.
24		Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки».	Уметь технически правильно выполнять передвижения на гимнастическом бревне.
25		Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки».	Уметь технически правильно выполнять прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

26		<p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
27		<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
28		<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи».</p>	<p>Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
29		<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки».</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине, передвижения на гимнастическом бревне. Осваивать технику простых акробатических упражнений.</p>
30		<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки».</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине, передвижения на гимнастическом бревне. Осваивать технику простых акробатических</p>

			упражнений.
31		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику акробатических упражнений.
32		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Уметь технически правильно выполнять гимнастические упражнения прикладного характера, прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
33		Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижения на гимнастическом бревне.
34		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры.	Уметь технически правильно выполнять преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
35		Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки».	Уметь технически правильно выполнять передвижения на гимнастическом бревне.
36		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки».	Уметь технически правильно выполнять преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижения на гимнастическом бревне. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
37		Акробатические упражнения. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное	Осваивать технику простых акробатических

		движение».	упражнений. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
38		Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
Раздел «Самбо» 4 часа			
39		Техника безопасности. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
40		Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом.	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки.
41		Приёмы самостраховки: на спину перекатом. Удержания.	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.
42		Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством игр-заданий).
Лыжная подготовка 11 часов			
43	Лыжная подготовка	Техника безопасности. Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение на месте, повороты на месте.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.
44		Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение на месте,	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту

		повороты на месте. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу.	занятия. Выполнять правильно ходьбу на лыжах по неглубокому снегу.
45		Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение на месте, повороты на месте. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу. Передвижения ступающим шагом.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Выполнять правильно ходьбу на лыжах по неглубокому снегу ступающим шагом.
46		Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Прохождение дистанции до 300м.	Выполнять правильно ходьбу на лыжах по неглубокому снегу ступающим шагом.
47		Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Прохождение дистанции до 300м.	Знать технику выполнения передвижения ступающим шагом, скользящим шагом.
48		Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника.	Уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.
49		Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Уметь выполнять передвижения ступающим шагом, передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения до 400м.
50		Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.	Уметь выполнять передвижения ступающим и скользящим шагом., имитации отдельных фаз и положений лыжника, передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.
51		Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Уметь выполнять передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.
52		Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Уметь выполнять передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.

53		Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Уметь выполнять передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.
54		Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Уметь выполнять передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.
55		Передвижения ступающим шагом и скользящим шагом по извилистой лыжне. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Выполнять передвижения ступающим шагом на извилистой лыжне.
56		Передвижения ступающим шагом и скользящим шагом по извилистой лыжне. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Выполнять передвижения ступающим шагом на извилистой лыжне.
57		Передвижения ступающим шагом и скользящим шагом по извилистой лыжне. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Выполнять передвижения ступающим и скользящим шагом на извилистой лыжне.
58		Передвижения ступающим шагом и скользящим шагом по извилистой лыжне. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Выполнять передвижения ступающим и скользящим шагом на извилистой лыжне.
59		Передвижения ступающим шагом и скользящим шагом по извилистой лыжне. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Выполнять передвижения ступающим и скользящим шагом на извилистой лыжне.

Спортивные игры 22 часа

Раздел «Футбол» 11 часов

60	Футбол	Техника безопасности. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза».	Уметь технически выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение
61		Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята».	того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Оценивать результаты собственного труда;
62		Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней частью подъема). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята».	техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. Выполнять технические действия: удары по мячу
63		Удары по мячу ногой (внутренней	ногой (внутренней

		стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней и внешней частью подъема). Подвижные игры – «коршун и цыплята», «салки», «невод».	стороной стопы), остановку мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней частью подъема), выполнять остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы). Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.
64		Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «невод», «попади в цель».	
65		Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «пятнашки».	
66		Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод».	
67		Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «мяч ловцу», «коршун и цыплята», «салки».	
68		Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки».	
69		Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «коршун и цыплята», «пятнашки».	
70		Удары по мячу ногой; остановка мяча ногой подошвой; ведение мяча, вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры по выбору обучающихся.	
Раздел «Баскетбол» 11 часов			
71	Баскетбол	Техника безопасности. Основные стойки (высокие, средние, низкие). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай».	Уметь технически правильно выполнять элементы баскетбола. Уметь контролировать собственные действия.
72		Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай».	Оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. Демонстрировать
73		Специальные беговые упражнения.	

		<p>Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления.</p> <p>Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка».</p>	<p>упражнения, направленные на формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника передвижений (перемещения приставными шагами), ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой с места), броски, ловля мяча, передача партнеру. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе учебной деятельности.</p>
74	<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча с остановками по сигналу. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «зоркий глаз».</p>		
75	<p>Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу.</p> <p>Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо».</p>		
76	<p>Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места).</p> <p>Подвижные игры с тактическими действиями «мяч среднему».</p>		
77	<p>Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».</p>		
78	<p>Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места).</p> <p>Подвижные игры с тактическими действиями «мяч среднему».</p>		
79	<p>Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры с тактическими действиями «выстрел в небо», «мяч среднему».</p>		
80	<p>Броски, ловля мяча, передача партнеру.</p> <p>Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».</p>		
81	<p>Броски, ловля мяча, передача партнеру.</p>		

		Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему».	
82		Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи». Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «жмурки».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
83		Игры, отражающие отношение человека к природе: «белые медведи», «гуси-лебеди». Игры, отражающие быт русского народа: «домики». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «кто дальше».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
84		Игры, отражающие отношение человека к природе: «волк во рву», «волк и овцы». Игры, отражающие быт русского народа: «ворота». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «ловишка».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
85		Игры, отражающие отношение человека к природе: «вороны и воробьи». Игры, отражающие быт русского народа: «встречный бой», «защита укрепления». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «котлы».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
86		Игры, отражающие отношение человека к природе: «змейка», «зайцы в огороде». Игры, отражающие быт русского народа: «заря», «корзинки». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «котлы», «пятнашки».	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.
87		Игры, отражающие отношение человека к природе: «пчелки и ласточки». Игры, отражающие быт русского народа: «каравай», «невод». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг».	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.
88		Игры, отражающие отношение человека	Иметь представление об

		к природе: «попрыгунчики- воробушки». Игры, отражающие быт русского народа: «охотники и утки». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов».	играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.
89		Игры, отражающие отношение человека к природе: «попрыгунчики- воробушки». Игры, отражающие быт русского народа: «ловись рыбка». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «пятнашки». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «бой петухов», «достань камешек».	Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.
90		Игры, отражающие быт русского народа: «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «кто дальше». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек».	Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.
91		Игры, отражающие отношение человека к природе: «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки». Игры, отражающие быт русского народа: «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «ловишка», «котлы», «пятнашки». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек».	Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.
Легкая атлетика 11 часов			
92	Легкая атлетика	Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Челночный бег и	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты

		беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам».	ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения челночного бега. Технически грамотно выполнять прыжки с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.
93		Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения медленного бега, прыжка с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.
94		Челночный бег и беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения медленного бега, прыжка с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.
95		Беговые эстафеты. Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега прыжка с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.
96		Беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные	Знать технические особенности выполнения

		препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу».	специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания.
97		Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель».	Знать технические особенности медленного, равномерного бега на средние дистанции, чередование бега и спортивной ходьбы, метание малого мяча на точность.
98		Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	Знать технические особенности метания мяча в цель. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность.
99		Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - метко в цель».	Знать технические особенности чередование бега и спортивной ходьбы, метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча на точность и заданное расстояние.
100		Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «вызов номеров». Подвижные игры на отработку навыков метания - метко в цель»; «кто дальше бросит».	Знать и различать технические особенности метания мяча на точность и заданное расстояние.
101		Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров». Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	Объяснять и демонстрировать технику прыжка с места в длину, прыжка через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения.
102		Челночный бег и беговые эстафет. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой	Объяснять и демонстрировать технику челночного бега и беговых эстафет, прыжков

	направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров». Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения.
Итого 102 часа		

Примерное распределение содержания программы в 3-4 классах

Приложение 3

Объем часов по программе на учебный год 3 класс

Блоки	Модули	Количество часов	Инвариантный блок	3 класс
Обязательная часть	Модуль 1 Спортивные игры	22	футбол	11 часов
			баскетбол	11 часов
	Модуль 2 Самбо	31	гимнастика	26 часов
			самбо (введение)	5 часов
Модуль 3 Легкая атлетика	22	легкая атлетика	22 часа	
Вариативная часть. Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4 Лыжная подготовка	27	лыжная подготовка	17 часов
	Модуль 5 Национальные, региональные особенности		народные игры	10 часов
Общее количество часов в год				102 часа

Содержание программы 3 класса

Программа 3 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 102 часа.

Знания о физической культуре (в течение уроков)

Физическая культура. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)

Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Спортивные игры» 22 часа.

Раздел «Футбол» 11 часов.

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель».

Раздел «Баскетбол» 11 часов.

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.

Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами».

Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо».

Модуль «Самбо» 31 час.

Раздел «Гимнастика» 26 часов.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше», «альпинисты», «змейка».

Раздел «Самбо (введение)» 5 часов.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

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

Модуль «Легкая атлетика» 22 часа.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние.

Подвижные игры беговой направленности: «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице».

Подвижные игры на отработку навыков метания - «кто дальше бросит»; «белые медведи».

Вариативный блок. Часть по выбору участников образовательных отношений 27 часов.

Модуль «Лыжная подготовка» 17 часов.

Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой». Обучение торможению «плугом», «упором». Обучение поворотам на месте и в движении. Прохождение дистанции до 800м. Эстафеты с этапами по 100 м.

Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник».

Модуль «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры)» 10 часов.

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник».

Игры, отражающие быт русского народа: «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого».

**Объем часов по программе на учебный год
4 класс**

Блоки	Модули	Количество часов	Инвариантный блок	4 класс
Обязательная часть	Модуль 1 Спортивные игры	22	футбол	11 часов
			баскетбол	11 часов
	Модуль 2 Самбо	31	гимнастика	25 часов
			самбо (введение)	6 часов
Модуль 3 Легкая атлетика	22	легкая атлетика	22 часа	
Вариативная часть. Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4 Лыжная подготовка	27	лыжная подготовка	17 часов
	Модуль 5 Национальные, региональные особенности		народные игры	10 часов
Общее количество часов в год				102 часа

Содержание программы 4 класса

Программа 4 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 102 часа.

Знания о физической культуре (в течение уроков)

Физическая культура. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Спортивные игры» 22 часа.

Раздел «Футбол» 11 часов.

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на

точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий.

Подвижные игры – «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол» 11 часов.

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания.

Подвижные игры: «ведение парами», «гонка по кругу».

Подвижные игры с тактическими действиями «брось — «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль «Самбо» 31 час.

Раздел «Гимнастика» 25 часов.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Подвижные игры: «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)» 6 часов.

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

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

Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Модуль «Легкая атлетика» 22 часа.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице».

Эстафеты - «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).

Подвижные игры на отработку навыков метания - «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок. Часть по выбору участников образовательных отношений 27 часов.

Модуль «Лыжная подготовка» 17 часов.

Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м.

Эстафеты с этапами по 150 м.

Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры)» 10 часов.

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «пятнашки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тyani в круг», «бой петухов», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Приложение 5

Тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Основные критерии оценивания по модулю «Спортивные игры»

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 по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела **«Футбол»:**

1. Бег 30 (60) м
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам
3. Удары по воротам на точность
4. Удары по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой (м)

Выполнять тестовые упражнения раздела **«Баскетбол»:**

1. Челночный бег.
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
3. Броски баскетбольного мяча на точность.
4. Комбинированная эстафета.

Основные 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 подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.

Выполнять тестовые упражнения раздела **«Гимнастика»:**

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с).
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела **«Самбо (введение)»:**

1. Лазание по канату (м).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).
4. Полоса препятствий с включением упражнений страховки, само страховки, и иных упражнений и комбинаций (с).

Основные критерии оценивания по модулю «Лёгкая атлетика»

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 по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля **«Лёгкая атлетика»:**

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания по модулю «Лыжная подготовка»

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

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

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).
2. Спуск со склонов.
3. Преодоление подъёмов.
4. Комплексная эстафета (с).

Основные критерии оценивания по модулю «Национальный компонент «народные игры»

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля - Национальный компонент **«народные игры»**:

1. Челночный бег 3 * 10 м (с).
2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.
3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.
4. Полоса препятствий (с).

Приложение 6

ОДОБРЕНА
решением федерального
учебно-методического объединения по общему
образованию
(протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ,
РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО
И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Москва – 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	3
Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.....	3
Программный материал отражает все современные запросы общества:.....	3
приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).....	3
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:.....	23
ИСТОРИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] / БИБЛИОТЕКА ГОСУДАРСТВЕННОГО МУЗЕЯ СПОРТА; - РЕЖИМ ДОСТУПА СВОБОДНЫЙ.....	23
ИСТОРИЯ САМБО [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС], - СТАТЬЯ В ИНТЕРНЕТЕ.	23
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] /РЕЖИМ ДОСТУПА СВОБОДНЫЙ.....	23
СПОРТСМЕНЫ - ГЕРОИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ[ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] / РЕЖИМ ДОСТУПА СВОБОДНЫЙ.	23
ТВОЙ ОЛИМПЕЙСКИЙ УЧЕБНИК[ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] /УЧЕБ. ПОСОБИЕ ДЛЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ / В. С. РОДИЧЕНКО И ДР.; ОЛИМПЕЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ /.....	23
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/.....	23

ПРИМЕРНАЯ

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура»–

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. **Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.**

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 том 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»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом,

1

Дети, 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 мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

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 ориентировочно отводится 525 часов, из них с V по XI класс по 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 210 часов, из них с X по XI класс – 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

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

Планируемые личностные результаты

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

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

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

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

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

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

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

Познавательные универсальные учебные действия.

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

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

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

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

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и

передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змеяка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)».

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

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

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

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Плавание.

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлами. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплытие учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с

предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – бочка, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем

дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

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

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

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

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двухшажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

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

Модуль 5. Плавание.

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование руг иног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавками», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплывание учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Ланта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

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

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

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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. 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. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. 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.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подвеса переворотом в упор силой, из вися подвеса силой в упор, вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 5. Плавание

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движениям всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Городки»)

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и

разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего 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.

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, и регулировать её в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика
		Самбо
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
	Модуль 5. Плавание	Плавание
	Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Зарождение и история футбола, баскетбола. Эмблемы футбольных и баскетбольных клубов России.	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола; о современном развитии футбола и баскетбола, правилах игры. Знать и отличать футбольные и баскетбольные клубы по их символике.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом.. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.
<i>Физическая культура человека</i>	
Человек – части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Оказание первой помощи при травмах и	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и

ушибах на занятиях по спортивным играм. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.	ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Знать и применять правила безопасности на занятиях спортивными играми
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Соблюдение режима дня и личной гигиены.	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты. Лазание, перелазание в различных исходных положениях; по гимнастической скамейке; гимнастической стенке; в ограниченном пространстве по высоте, коридору, лабиринту. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки. Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их специальное и оздоровительное значение. Уметь применять их в повседневной жизни. Качественно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и уметь доступно объяснять правила проведения эстафет. Качественно выполнять эстафетные

<p>помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с медболом. Жонглирование теннисными мячами (двумя, тремя, предметами различной формы, разного диаметра и веса). Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов</p>	<p>задания. Уметь работать в команде. Уметь взаимодействовать с партнером. Выявлять и исправлять ошибки при выполнении эстафетных заданий. Умение взаимодействовать в команде.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Раздел «Футбол»</p>	
<p>Физическая подготовка. Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка. <i>Техника передвижения.</i> Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Прыжки толчком одной и двумя ногами.. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге. <i>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.</i> Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по катящимся и летящим мячам с различной траекторией и направлениями Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар по мячу головой средней и боковой частями лба на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по летящим мячам с различной траекторией и направлениями. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма, голенью, пяткой, грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком, внутренней стороной стопы, бедром, средней частью лба по прямой, по дугам с изменением направления, с изменением скорости движения. Обманные движения (финты): уходом, «Ударом» ногой, «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, «Остановкой мяча» головой при расположении соперника</p>	<p>Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений. Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. Описывать и демонстрировать техники владения мячом. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видеоматериалам. Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях Способность строить учебно-</p>

<p>спереди, с боку или сзади. Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку. Вбрасыванию мяча из-за боковой линии с места и с разбега. Тактическая подготовка Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5) с определенными теоретическими сведениями во время их выполнения; эстафеты; подвижные игры.</p>	<p>познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка) Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом Умение правильно взаимодействовать с партнерами Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.</p>
<p>Раздел «Баскетбол»</p>	
<p>Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Имитационные упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные. Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки: для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей). Упражнения с гантелями и эспандером. Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом (медболом, фитболом): броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру; специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.</p>	<p>Знать упражнения на развитие физических качеств. Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять. Уметь моделировать технические действия - поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять; -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола; -осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей. Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые. Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча). Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные.</p>
<p>Обучение техническим приемам баскетбола начинают с изучения: основных стоек - высокие, средние, низкие; и техники передвижений - перемещения</p>	<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p>

<p>приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке; лицом вперед; скрестным шагом; левым (правым) боком; спиной вперед. Бег различными способами: с изменением темпа, направления - обегая стойки, мячи, препятствия, с остановками, а также в пределах границ баскетбольной площадки.</p> <p>Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия - броски, ловля мяча, передача партнеру.</p> <p>Остановка в движении по звуковому сигналу.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.</p> <p>Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита.</p>	<p>Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление.</p>	<p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p>Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.</p> <p>Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках.</p>
<p>Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.</p>	<p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Уметь четко формулировать правила игры.</p> <p>Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>

МОДУЛЬ 2. САМБО

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</p>	<p>Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие гимнастики.</p> <p>Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить аудитории понятие о физической культуре и её воспитательном значении.
<i>Физическая культура человека</i>	
Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Графическая запись физических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз. Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	
Раздел «Гимнастика».	
Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами

<p>Подвижные игры: «автомобили», «водяной», «горелки», «карлики и великаны», «музыкальные змейки», «нитка-иголка», «повтори за мной», «поезд», «эхо», «часовые и разведчики», «охотники и утки», «эстафета с лазаньем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».</p>	<p>соревновательной деятельности.</p>
<p>Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперёд на спине; перекаат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине. Равновесие с различным положением рук. Простые акробатические комбинации: - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекаатом вперед упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с. или: из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев – перекаат назад стойка на лопатках (держать) – перекаатом вперед лечь и «мост» - лечь, перекаат назад с опорой руками за головой – перекаатом вперед в упор присев и о.с. или: из упора присев кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках – перекаатом вперед лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперед в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.</p>	<p>Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения повзаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
<p>Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам. Упражнения на низкой перекладине: висы</p>	<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом</p>

<p>стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади. Висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади.</p> <p>Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>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.</p> <p>Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке; Перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов; Преодоление простой полосы препятствий.</p> <p>Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком);</p> <p>Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.</p> <p>Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.</p>	<p>бревне (низком)</p>
<p>Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий.</p>	<p>Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.</p>
<p>Раздел Самбо (введение).</p>	
<p>Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p> <p>Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок,</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p>

<p>перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).</p> <p>Упражнения для удержаний.</p> <p>Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.</p> <p>Упражнения для выведения из равновесия.</p> <p>Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.</p> <p>С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.</p> <p>И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).</p> <p>Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.</p> <p>Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).</p> <p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</p> <p>Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.</p> <p>Самостраховка через мост при падении на спину.</p> <p>Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.</p> <p>Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.</p> <p>Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).</p> <p>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.</p> <p>Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).</p> <p>Упражнения для бросков захватом ног.</p>	<p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>
---	---

<p>Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковра. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).</p> <p>Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.</p>	<p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p>
<p>Техника лёжа.</p> <p>Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.</p> <p>Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.</p> <p>Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.</p> <p>Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p>	<p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p> <p>Выполнять комбинированные, сложно координационные упражнения.</p>

<p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.</p> <p>Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.</p> <p>С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.</p> <p>Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.</p> <p>Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком.</p> <p>Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученных</p>	<p>Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p> <p>Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.</p> <p>Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>Уметь результативно мыслить при</p>
---	--

выведений из равновесия. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.	выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата.
Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «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 хватка», «борьба за палку»	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<i>Предусматривается самостоятельный подбор материала по годам обучения</i>	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Появление физической культуры и спорта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе лёгкой атлетикой.</p> <p>История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические). Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>История олимпийских игр. Олимпийская символика. Лёгкая атлетика и олимпийские игры.</p>	<p>Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; знать правила организации и проведения физкультурных занятий.</p> <p>Определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики;</p> <p>Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности.</p> <p>Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости.</p> <p>Основные команды и их применение.</p>	<p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности;</p> <p>Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и</p>

<p>Общепринятая спортивная и легкоатлетическая терминология.</p> <p>Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки); имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения; специальные подводящие упражнения для метания; разновидности прыжков и прыжковых заданий; прыжки в длину и высоту.</p>	<p>легкоатлетическую терминологию</p> <p>Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Физическая культура и ее влияние на развитие человека.</p> <p>Строение и системы человеческого тела.</p> <p>Влияние физических упражнений на развитие систем организма и органов чувств.</p> <p>Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.</p> <p>Требования к одежде и обуви для физической культуры.</p> <p>Поведение в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях.</p>	<p>Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма.</p> <p>Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой.</p> <p>Владеть знаниями о поведении в чрезвычайных ситуациях; оказанию первой помощи при травмах и ушибах.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Самостоятельные занятия по развитию физических качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p> <p>Организация своего активного отдыха.</p>	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий; физкультурных, динамических часов; организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике.</p> <p>Определение уровня физического состояния, самоконтроль.</p> <p>Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	<p>Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги.</p> <p>Знать формы контроля самочувствия.</p> <p>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	
<p>Строевые упражнения.</p> <p>Повороты на месте и в движении.</p> <p>Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.</p>	<p>Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения; комплексы упражнений направленные на формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного</p>

<p>Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.</p> <p>Разновидности ходьбы - обычная, походная строевая, спортивная; с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в стороны; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Бег - обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для метания.</p> <p>Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и переливания различными способами.</p> <p>Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p>	<p>аппарата</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения различной оздоровительной направленности, составлять индивидуальные комплексы (утренней гимнастики и т.д.) с учётом функционального состояния.</p> <p>Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы.</p> <p>Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава</p> <p>Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность.</p> <p>Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике.</p> <p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Освоение ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий;</p>	<p>Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки,</p>

спортивная ходьба. Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага.

Ходьба разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: 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. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания. Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.

Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением; бег с изменением направления движения; коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по разметкам беговых дорожек; бег с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий; бег с изменяющимся направлением во время передвижения; по ограниченной опоре. Старт из различных исходных положений. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.

Бег в коридоре 1-1,25 м из различных и. п. с максимальной скоростью; с изменением скорости; бег с ускорением; бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу. Освоение технических навыков прыжков,

метания).

Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.)

Определять величину нагрузки.

Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания.

Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств.

Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности

Включать в самостоятельные занятия изученный материал.

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.

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.

Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.

развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.

Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой.

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).

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

Многоскоки (многократные) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; по разметкам.

Прыжки на одной и на двух ногах: на месте; с поворотом; по разметкам; в длину с места; стоя лицом; боком к месту приземления.

Многоскоки (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Различные многоскоки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед.

Прыжки в длину: с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега.

Прыжки 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.

Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.

Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.

Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.).

Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Включать изучаемый материал в практические формы занятий.

<p>Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <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>Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперед-вверх и на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1x1 м) с расстояния 6 м.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность. Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах.</p>
<p><i>Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</i></p>	
<p>Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка». бег по лестнице».</p> <p>эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).</p> <p>Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др. Метание назад.</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала</p>

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК
МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские спортсмены-лыжники.	Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России. Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников.
<i>Современное представление о физической культуре(основные понятия)</i>	
Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	Составление рационального режима дня. Демонстрировать правильную технику, понимать её значение для достижения результативности. Знать и демонстрировать основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты.
<i>Физическая культура человека</i>	
Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Лыжный инвентарь. Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж. Личная гигиена - одежда и обувь для занятий на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.	Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Применение закаливающих процедур и ведение здорового образа жизни	Формирование патриотизма и ответственности. Научатся поддерживать и укреплять иммунную систему организма.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Выполнение команды «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись». Комплексы общеразвивающих упражнений,	Слышать и выполнять организационные команды. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Обеспечивать оптимальное развитие физических качеств, необходимых человеку. Увеличение степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам. Формирование мотивации к занятиям лыжной

<p>направленные на развитие основных физических качеств. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Упражнения на лыжах для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности; скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах. Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднимание и опускание носков и пяток лыж; поднимание и перестановка носков лыж в сторону; поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально; прыжки на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу; приставные шаги в сторону; отведение прямой или слегка согнутой ноги назад и иные.</p>	<p>подготовки и качественному выполнению упражнений.</p> <p>Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении физических упражнений.</p> <p>Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; технически правильное выполнение двигательных действий; добросовестное выполнение учебных заданий.</p> <p>Формирование стремления к физическому развитию и самосовершенствованию</p> <p>Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.</p> <p>Знать технику выполнения упражнений. Уметь показать упражнения, контролировать величину нагрузки и дыхание в процессе выполнения упражнений.</p>
<p>Техническая подготовка. Передвижение ступающим шагом.</p> <p>Ходьба на неглубоком снегу; на глубоком; обходя различные препятствия; преодолевая подъемы по пологому склону (до 5 °); по крутому склону (до 8-10°).</p> <p>Упражнения выполняются как с палками, так и без палок. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъём на склоне. Овладение техникой скользящего шага. Имитации отдельных фаз и положений лыжника: посадка лыжника, положение стоя на месте, имитация положения тела в фазе скольжения (поочередно на правой и левой ноге), скользящий шаг в движении (из положения посадки и после разбега ступающим шагом). Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода- в облегченных условиях.</p> <p>Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов</p>	<p>Научиться перекрестной координации в работе рук и ног;</p> <p>Овладеть навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую;</p> <p>Освоить положения туловища при передвижении на лыжах.</p> <p>Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне</p> <p>Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.</p> <p>Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.</p> <p>Научиться выполнять действия по образцу.</p> <p>Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками</p> <p>Научиться выполнять подъем различными способами и технику спуска, а также применить их в передвижение на лыжах.</p>

«елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Элементарные движения конькового хода.	
Задания прикладного характера. Движение на лыжах по дистанции 1000 м Круговая эстафета с этапами по 150 м. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».	Совершенствование ловкости, быстроты и выносливости. Научатся взаимодействовать в команде, логически мыслить и выстраивать тактику игры.

МОДУЛЬ 5. ПЛАВАНИЕ

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Простейшие сведения из истории плавания.	Знать об истории плавания и о его оздоровительном значении.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Способы плавания и их особенности. Сведения о личной гигиене и санитарии; Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде). Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по осеннему, весеннему льду.	Знать и применять правила личной гигиены и санитарии, а также правила безопасности в бассейне и в повседневной жизни. Знать, применять и пропагандировать среди сверстников правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по осеннему, весеннему льду.
<i>Физическая культура человека</i>	
Оказание помощи тонущему и способы его транспортировки.	Знать и при необходимости применять правила оказания помощи тонущему.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания. Выполнение движений руками имитирующие технику брасса, кроля на груди и кроля на спине из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнение движений ногами имитирующие технику кроля на груди и на спине, брасса из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнение	Освоит и будет применять комплексы общеразвивающих упражнений пловца. Различать общеразвивающие упражнения и специальные упражнения пловца. Приобрести навык технически верного выполнения движений руками, ногами и в согласовании. Различать движения относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Уметь применять игровые и подводные упражнения на воде как в плавательном бассейне, так и в открытом водоёме.

<p>согласованно движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Упражнения для освоения с водой.</p>	
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	
<p>Выполнение профилактических упражнений способствующих устойчивости иммунной системы. Участие в сдаче теста по плаванию во ВФСК «ГТО»</p>	<p>Уметь анализировать и прогнозировать собственные действия. Умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно- оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Комплексы упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.</p>	<p>Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p><i>Общая и специальная физическая подготовка.</i> Общеразвивающие упражнения, направленные на дальнейшую работу в воде (ознакомление со свойствами воды). Специальные упражнения на суше по овладению движений руками и ногами для освоения различных способов плавания. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аквагантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде.</p>	<p>Знать, характеризовать и выполнять общеразвивающие упражнения на суше. Уметь подготовить организм к предстоящей нагрузке в основной части урока. Знать, характеризовать и выполнять упражнения на развитие групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения. Знать и выполнять упражнения на формирование правильной осанки.</p>
<p><i>Техническая подготовка.</i> Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Изучение основных элементов техники спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Ознакомление с движением на суше; изучение движений в воде с неподвижной опорой; изучение движений в воде с подвижной опорой; изучение движений в</p>	<p>Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой. Уметь выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию. Знать и представлять терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Знать и демонстрировать способы простейшего контроля деятельности систем дыхания и кровообращения при выполнении</p>

<p>воде без опоры. Положение тела, дыхание, согласованность движения ног с дыханием, согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение движений руками: брассом, кролем на груди и кролем на спине. Выполнение движений ногами: кролем на груди и на спине, брассом. Выполнение согласованных движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.</p>	<p>упражнений по изучению техники спортивных способов плавания. Уметь взаимодействовать с учителем и одноклассниками вербальными и невербальными средствами общения. Различать основные способы плавания. Развивать и демонстрировать координационные способности. Демонстрировать технику основных способов плавания. Выполнять упражнения на развитие выносливости и скоростных качеств</p>
<p>Задания прикладного характера. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные) Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».</p>	<p>Научатся использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни и экстремальных ситуациях. Уметь организовать и безопасно применять игры на воде в рамках урока и в каникулярное время; в бассейне и на открытом водоёме.</p>

**МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ
(НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»)**

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. История единоборств, как многовековые традиции русской боевой культуры (легендарные герои - защитники Отечества)</p>	<p>Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физическая культура как носитель и выразитель культурных и духовных ценностей</p>	<p>Сформированность устойчивого уважительного отношения к культуре родной страны, эмоционально положительной основы к историческому наследию и к проявлению здорового образа жизни;</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Народные игры как средство физической</p>	<p>Демонстрировать культуру игрового общения,</p>

культуры. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Простые» русские народные игры и развлечения.	ценностного отношения к подвижным играм. Приобретут культурное и духовное обогащение. Знать разнообразие русских народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Самостоятельное выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Знать, понимать значение и уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости, координации движений и формирование правильной осанки;
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Выполнение упражнений по пространственной ориентировке.	Умение ориентироваться в пространстве.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Игры и упражнения на развитие восприятия ориентировки в пространстве. Ходьба, бег, прыжки, передвижения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса; мышц живота. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; гимнастической палкой- наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки; набивным мячом (1-2 кг) - броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.	Сформированность зрительно-пространственного восприятия. Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Русские народные игры: Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Сформированность целостного восприятия окружающего мира. Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками.

<p>мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», « хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.</p> <p>Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи»</p> <p>Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:</p> <p>«бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.</p> <p>Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».</p>	<p>Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания.</p> <p>Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.</p> <p>Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственными отношениям.</p> <p>Умение развивать и управлять психическими процессами (мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально – волевою и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, сконцентрированность) сферу личности.</p> <p>Знать, понимать и демонстрировать динамику развития физических качеств.</p> <p>Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.</p> <p>Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми</p> <p>Повышение работоспособности.</p> <p>Умение организации отдыха и досуга.</p> <p>Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.</p>
---	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.</p> <p>Правила игры и судейства</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой</p>

	доврачебной помощи.
<i>Современное представление о физической культуре(основные понятия)</i>	
Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. Знать и обосновывать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок с целью безопасности и для поддержания физического, психического и социального здоровья
<i>Физическая культура человека</i>	
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.	Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок (футбол, баскетбол) и футбольного поля. Демонстрировать знания правил игры (футбол, баскетбол). Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач. Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе	Выполнять тестовые задания для определения

<p>обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).</p>	<p>физического развития и физической подготовки. Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений.</p> <p>Осуществлять судейство игровых заданий в рамках урока и соревнований (футбол, баскетбол) во внеурочное время.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции).</p> <p>Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Составлять простейшие связки (композиции) из базовых шагов (элементов). Уметь подбирать музыкальное сопровождение с учетом интенсивности, ритма, особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.</p> <p>Анализировать собственные действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) и разучиваемых упражнений.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам. Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Раздел «Футбол»</p>	
<p>Физическая подготовка.</p> <p>Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.</p>	<p>Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма и применять в учебной и повседневной деятельности.</p> <p>Уметь анализировать и объективно</p>

<p>Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.</p> <p><i>Техника полевого игрока.</i> Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта мяча). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Удары по мячу головой на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.</p> <p>Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p> <p>Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность.</p> <p><i>Техника игры вратаря.</i> Ловля мяча двумя руками с низу, сверху и сбоку; отбивание мяча одной и двумя руками; переводы мяча одной и двумя руками; броски мяча одной и двумя руками.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p><i>Тактика игры полевого игрока.</i> Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам для проявления единства техники и тактики в игровых упражнениях и играх с применением специальных знаний по тактике: правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры; воздействие</p>	<p>оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику полевого игрока, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику игры вратаря, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно</p>
--	---

<p>объективных условий на ход игры; использовании погодных условий, грунта площадки и размеров поля.</p> <p>Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Развитие творческих способностей: подвижные игры и эстафеты.</p> <p><i>Тактика игры вратаря.</i> Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров.</p>	<p>относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола.</p> <p>Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.</p>
---	--

Раздел «Баскетбол»

<p>Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°.</p> <p>Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге.</p> <p>Остановка в среднем беге. <i>Остановка в беге</i> по прямой, с изменением направления.</p> <p>Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.</p> <p>Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой.</p> <p>Штрафные броски. Обманные движения.</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Демонстрировать пространственное мышление.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.</p>
--	---

<p>Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.</p> <p>Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед.</p> <p>Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча.</p> <p>Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.).</p> <p>Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча.</p> <p>Противодействие маневрированию.</p> <p>Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания.</p>	<p>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.</p> <p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, в том числе в повседневной жизни</p>
--	---

МОДУЛЬ 2. САМБО

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.</p> <p>Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители.</p> <p>Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.</p>	<p>Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.</p> <p>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.</p> <p>Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p>
<i>Современное представление о физической культуре(основные понятия)</i>	

<p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p>Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p>
<p>Раздел 2. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i></p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом. Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	
<p>Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Знать показатели развития физических</p>

качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.	качеств. Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<i>Раздел «Гимнастика»</i>	
Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.
Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр. Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр. Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на	Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.

гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	
<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - 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). Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися 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>Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из вися на одной в вис, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из вися, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.</p> <p>Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки.</p>
<p>Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>
Раздел Самбо	
<p>Специально-подготовительные упражнения Самбо Приёмы самостраховки</p>	

<p>Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.</p> <p>Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.</p> <p>Самостраховка на спину прыжком.</p> <p>Упражнения для бросков</p> <p>Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.</p> <p>Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p> <p>Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).</p> <p>Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то 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.</p> <p>Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>
---	--

<p>ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p>	
<p>Техническая подготовка Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. 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. Бросок через спину. Бросок через бедро. Приёмы Самбо в положении лёжа. 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.</p>	<p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p>
<p>Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности.</p> <p>Легкоатлетическая терминология.</p> <p>Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России).</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр.</p> <p>Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами</p> <p>Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.</p> <p>Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр.</p> <p>Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности.</p> <p>Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики.</p> <p>Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений.</p> <p>Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Организация судейства.</p>	<p>Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.)</p> <p>Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики</p> <p>Объяснять принципы организации судейства и определять распределения обязанностей.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности физического развития человека.</p> <p>Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание</p>	<p>Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности.</p> <p>Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности.</p> <p>Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм.</p>

<p>организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Характеризовать формирование положительных качеств личности</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила Самостоятельно осваивать, организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности, в том числе и по легкоатлетическим дисциплинам, подвижным играм и эстафетам. Уметь вести самоконтроль за состоянием здоровья, составлять план занятий, прописывать содержание спортивных мероприятий с учётом правил вида спорта. Применять на практике полученные знания умения и навыки.</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение. Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы (обычная, походная</p>	<p>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин.</p>

<p>строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Обучение технике бега на передней части стопы.</p> <p>Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.</p> <p>Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.</p> <p>Старт и стартовый разгон.</p> <p>Бег на скорость. Финиширование.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).</p> <p>Барьерный бег, техника преодоления препятствия.</p> <p>Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции</p> <p>Бег с заданной скоростью.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.</p> <p>Прыжки через вращающуюся скакалку.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для метания.</p> <p>Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезания различными способами.</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p> <p>Упражнения на преодоление собственного</p>	<p>Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.</p> <p>Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения.</p> <p>Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.</p> <p>Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики.</p> <p>Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики.</p> <p>Разбираться с понятием – тактическая подготовка.</p> <p>Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах.</p> <p>Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин.</p> <p>Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете.</p> <p>Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.</p> <p>Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку.</p> <p>Оказывать помощь другим обучающимся</p>
--	---

задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Участие в соревнованиях. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой). Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега; с доставанием подвешенных предметов (рукой, головой коленом маховой ноги); через длинную и короткую вращающуюся скакалку; различные многоскоки. Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами – на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги; с 3—5 шагов разбега через препятствия (набивные мячи, верёвочку, скамейку или барьер) отталкиваясь от подкидного мостика. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п. Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями. Тройной, пятерной прыжок с места и разбега (на результат). Многоскоки с места и разбега (на результат). Различные варианты

Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д. Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.

Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике. Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.

Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять. Знать и применять на практике терминологию. Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

<p>многоскоков на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90—360° и с точным приземлением в заданный «квадрат». Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.</p> <p><i>Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх и на дальность (наибольшее количество раз на определённое время) Метание теннисного мяча с разбега. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и точность.</p>	<p>Включать изучаемый материал в практические формы занятий.</p> <p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными мячами.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p>

МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Краткая характеристика техники лыжных ходов.</p>	<p>Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать знаменитых спортсменов добившихся наивысших результатов и внесших вклад в развитие лыжного спорта. Знать и характеризовать техники лыжных ходов.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	

<p>Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Соревнования по лыжным гонкам. Судейство соревнований по лыжам.</p>	<p>Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки. Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази. Знать правила подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам. Знать и применять правила судейства соревнований по лыжам в урочное и внеурочное время.</p>
<p>Физическая культура человека</p>	
<p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Оказание первой доврачебной помощи.</p>	<p>Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Уметь оказать первую доврачебную помощь.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.</p>	<p>Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха. Уметь выполнять подбор различных комплексов в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Моделировать комплексы специальных упражнений в зависимости от особенностей лыжной трассы (учебной лыжни).</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Самооценка физического развития и физической подготовленности. Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»</p>	<p>Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО».</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	
<p>Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения Уметь сочетать и взаимосвязывать, моделировать и графически отображать объекты окружающего мира,</p>

	преодолевать длинные дистанции.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода.</p> <p>Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода.</p> <p>Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.</p> <p>Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами.</p> <p>Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м)</p> <p>Эстафеты, игры - соревнования.</p>	<p>Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки.</p> <p>Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложно-координационные упражнения.</p> <p>Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.</p> <p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые ориентиры.</p> <p>Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом.</p>

МОДУЛЬ 5. ПЛАВАНИЕ

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Олимпийское движение. История развития плавания.</p> <p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания.</p>	<p>Знать историю развития плавания и олимпийского движения, положительного их влияния на укрепление мира и дружбы между народами.</p> <p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств (основы их развития) с физической подготовленностью, идентифицировать собственные проблемы и определять пути решения</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Биомеханика физических упражнений на примере плавания. Прикладное плавание.</p>	<p>Иметь общие представления о биомеханике физических упражнений.</p> <p>Знать о прикладном значении плавания.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	

<p>Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия и саморегуляция восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Роль плавания в повседневной жизни человека.</p>	<p>Иметь общие представления о работоспособности человека. Знать об оздоровительных направлениях физической культуры. Демонстрировать приемы и способы саморегуляции эмоциональных, волевых, интеллектуальных и психофизических состояний.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.</p>	<p>Уметь осуществлять самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и самочувствию). Уметь составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной направленности (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Судейство простейших спортивных соревнований на примере плавания в качестве судьи или помощника судьи. Оказание первой доврачебной помощи утопающему.</p>	<p>Знать и применять правила соревнований в судействе плавания. Уметь правильно работать с секундомером, измерять и оценивать значение временных интервалов как в спорте, так и в повседневной жизни. Знать и демонстрировать оказание первой доврачебной помощи утопающему.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	
<p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Самостоятельное составление и выполнение оздоровительных комплексов и комплексов закаливания. Массаж, самомассаж.</p>	<p>Знать и демонстрировать организацию и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. Называть и демонстрировать основные приемы массажа и самомассажа, знать основные показания и противопоказания к их применению.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Совершенствование изученных ранее техник плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Совершенствование изученных техник движений руками.</p>	<p>Руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне.</p>

<p>Совершенствование изученных техник движений ногами. Совершенствование вариантов дыхания. Согласование движений рук и ног с дыханием. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Стартовый прыжок с тумбочки (старт из воды) с последующим скольжением. Совершенствование техники поворотов: простой закрытый и открытый поворот, маятником, сальто. Плавание в полной координации. Изучение способа плавания – баттерфляй. Игры на воде: «водное поло», «перестрелка», «футбол», эстафеты.</p>	<p>Выполнять сложнокоординационные упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Уметь выполнять основные технические элементы изученных способов плавания. Демонстрировать проплывание дистанций различной интенсивности сохраняя качество выполнения технических элементов. Знать и качественно выполнять различные варианты стартов.</p>
--	--

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

<p>Изучение техники прикладных способов плавания, способов спасания утопающих. Техника плавания на боку. Движение ногами с дыханием. Движения руками с дыханием. Общее согласование движений. Брасс: «руки брассом – ноги кролем», «руки брассом – ноги на боку», «ноги кролем в ластах», «ноги дельфином в ластах». Способы погружения при нырянии: вниз ногами, вниз головой, с ходу при нырянии в длину. Приемы освобождения от захватов тонущего: одной рукой за запястье, двумя руками за одну или за обе руки, за волосы, за шею спереди или сзади, за пояс спереди или сзади, за ноги сзади. Транспортировка тонущих: уставшего пловца (брасс на груди и брасс на спине); «агрессивного» утопающего (жесткий классический захват – способ на боку, захват за волосы – способ на боку или на спине); утонувшего (любой самый быстрый для спасателя способ транспортировки).</p>	<p>Знать и демонстрировать технику прикладных способов плавания и способов спасания утопающих. Уметь при необходимости использовать полученные знания в повседневной жизни. Уметь выполнять технические приемы освобождения от захватов тонущего различными способами изученными на занятиях. Знать и быть готовым применить в непредвиденной (случайной) жизненных ситуациях технику транспортирования тонущего или утонувшего человека</p>
--	---

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ НАРОДНОЙ ИГРЫ «ЛАПТА»)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История возникновения народных игр, и их	Знать историю возникновения народных

культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.	игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурно-историческим наследием России. Уметь классифицировать народные игры. Знать и применять правила игры в лапту.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями.	Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания. Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений.
<i>Физическая культура человека</i>	
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека. Знать о роли психических процессов в обучении двигательным действиям. Знать о защитных свойствах организма и применять профилактические средства в повседневной жизни
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта». Составление и применение комплексов упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организма Уметь логически мыслить, представлять собственные варианты игровых заданий. Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакам Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	

<p>Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.</p> <p>Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку), гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки), набивным мячом (броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами).</p> <p>Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.</p> <p>Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; - броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами. <p>Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.</p> <p>Упражнения с битой, имитационные удары битой.</p> <p>Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.</p> <p>Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника.</p> <p>Удары мяча на точность и дальность.</p> <p>Выполнение ударов по различным координатам и квадратам.</p> <p>Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.</p> <p>Ловля мяча с подачи.</p> <p>Передача и ловля мяча с перемещением.</p> <p>Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий</p>	<p>Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.</p> <p>Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока.</p> <p>Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности; моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций; соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.</p>
---	---

в игре. Учебные и соревновательные игры. Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.	
---	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу и по баскетболу: чемпионаты и Кубки России. Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.	Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.
<i>Физическая культура человека</i>	
Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Самонаблюдение и самоконтроль.	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической	Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной

<p>культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>направленности. Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p align="center">Раздел «Футбол»</p>	
<p>Физическая подготовка Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Техническая подготовка Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью. Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бок, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Выполнение финтов изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх. Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом,</p>	<p>Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств. Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации. Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем. Знать и понимать язык невербального общения. Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Уметь работать в группе. Способность управлять собственным психофизическим состоянием. Высокий уровень мотивационного настроя</p>

<p>момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.</p> <p>Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.</p> <p>Техника вратаря. <i>Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.</i></p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика игры полевого игрока. Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков в игровых упражнениях и играх для овладения командных действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите с применением специальных знаний по тактике: расстановка и функции каждого игрока определённого амплуа; подготовка тактического плана игры; установка на игру и разбор проведённой игры.</p> <p>Тактика игры вратаря. Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы.</p> <p>Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p>	
Раздел «Баскетбол»	
<p>Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.</p>	<p>Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол</p>
<p>Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать</p>

<p>передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>
<p>Тактическая подготовка. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.</p>	<p>Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)</p>
<p>Игровая подготовка. Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.</p>	<p>Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон. Использовать игры и эстафеты в досуговое время.</p>

МОДУЛЬ 2. САМБО

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

<p>Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</p>	<p>Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации</p>
<p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></p>	
<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.</p>	<p>Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	

<p>Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)</p>	<p>Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>	<p>Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания Стремиться к развитию основных физических качеств.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p align="center">Раздел «Гимнастика»</p>	
<p>Общая и специальная физическая подготовка. Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр. Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p>	<p>Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела. Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной</p>	<p>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и</p>

<p>гимнастики с элементами акробатики: - перевороты; - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.</p>	<p>самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
<p>Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косога разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину). Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. <i>Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.</i> <i>Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ног врозь, соскок махом назад.</i> Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p>	<p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрировать динамику развития физических качеств. Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Уметь лазать по канату различными способами. Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений. Мотивированность к занятиям гимнастикой.</p>
Раздел Самбо	
<p>Специально-подготовительные упражнения Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p>	

<p>Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.</p> <p><i>Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).</i></p> <p>Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.</p>	<p>Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.</p> <p>Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники</p>
<p><i>Техническая подготовка.</i></p> <p>Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. <i>Самозащита</i></p> <p>Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.</p> <p>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.</p> <p>Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).</p>	<p>При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).</p> <p>Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты</p>
<p><i>Тактическая подготовка.</i></p> <p>Игры-задания.</p> <p>Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	<p>Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.</p>

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Современная спортивная классификация.</p> <p>Перспективы развития современных видов спорта.</p> <p>Олимпийское движение в современном мире.</p> <p>Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.</p> <p>Выдающиеся достижения российских спортсменов</p> <p>Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.</p>	<p>Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию</p> <p>Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.</p> <p>Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Основные принципы теории и методики физического воспитания.</p>	<p>Знать и характеризовать основные принципы и методы физического</p>

<p>Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>воспитания; влияние на современное общество и людей. Раскрывать основные понятия физического воспитания. Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств.</p> <p>Оценка эффективности самостоятельных занятий.</p> <p>Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях.</p> <p>Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие.</p> <p>Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой.</p> <p>Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p> <p>Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности.</p> <p>Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности.</p> <p>Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p> <p>Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия.</p> <p>Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.</p> <p>Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств.</p> <p>Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра;</p>	<p>Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятельности, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).</p> <p>Знать и применять упражнения и двигательные действия оздоровительной</p>

перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.) Организация досуга средствами физической культуры и спорта.	направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния.
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.	Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений	Знать и понимать основные правила развития физических качеств. <i>Уметь</i> подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. <i>Включать</i> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<i>Специальная физическая подготовка.</i> Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Совершенствование техники барьерного бега (на время). Совершенствование техники	Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики. Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях. Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах. Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-

преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега; метания снаряда (на результат).	либо работы без заметного снижения работоспособности Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.
<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>	
Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием: баскетбола, футбол и гандбола.	Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности. Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.

МОДУЛЬ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов.	Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов. Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов.
<i>Физическая культура человека</i>	
Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях.	Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять необходимые правила здорового образа жизни повседневной жизни. Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожении.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО».	Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке.

Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста.	Уметь подбирать комплексы упражнений для обучающихся младших классов для проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в то числе физического развития и физической подготовленности. Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений. Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<i>Специальная подготовка.</i> Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.
Техническая подготовка. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход).	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы

Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный. Обучение коньковым ходам: полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; одновременный одношажный коньковый ход; попеременный двухшажный коньковый ход. Спуски, подъемы, торможения.	классических и коньковых ходов. Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.
Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой

МОДУЛЬ 5. ПЛАВАНИЕ

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских пловцов.	Знать о современном развитии плавания о системе международных и российских соревнований о достижениях выдающихся пловцов.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</i>	
Место плавания в системе физического воспитания. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания.	Знать роль, место и значение плавания в системе физического воспитания. Знать и уметь представить аудитории основы современной техники спортивных способов плавания, о факторах влияющих на её эффективность и экономичность, о биомеханике плавания.
<i>Физическая культура человека</i>	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен). Коррекция осанки и телосложения. Оздоровительное плавание.	Знать основы физиологии человека и влияние оздоровительного плавания на
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям, индивидуальными показателями физической подготовленности	Знать и применять правила организации занятий физической культурой. Анализировать основные показатели индивидуального физического развития применяя дневник самонаблюдения.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Выявить и оценить влияние занятий	Уметь рефлексировать учебную

плаванием на собственный организм, в том числе на общую выносливость	деятельность на занятиях по плаванию и её влияние на собственный организм
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Общая физическая подготовка на суше (строевые упражнения, ходьба на месте, упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц нижних конечностей; упражнения на растягивание и подвижность в суставах, упражнения в парах с партнером, упражнения на расслабление мышц и иные упражнения)</p> <p>Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы подводного поло, спортивных и подвижных игр.</p>	<p>Иметь представление о влиянии общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность во время занятий плаванием.</p> <p>Мотивированность к занятиям плаванию. Умение взаимодействовать со сверстниками</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<p><i>Специальная подготовка.</i></p> <p>Имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;</p> <p>упражнения на растягивание и подвижность в суставах;</p> <p>упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;</p> <p>дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением руками.</p>	<p>Знать и выполнять упражнения направленные на подготовку организма к основной нагрузке, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические способности с учётом поставленных задач</p>
<p><i>Техническая подготовка.</i> Упражнения для углубленного изучения техники стартов и поворотов. Старт с тумбочки и из воды. Повороты. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. Кроль на груди и на спине. Брасс. Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение технике движений ногами с произвольным дыханием и поднятой над водой головой, придерживаясь руками за рейку, затем в плавании с доской, держась руками за ее край, а затем положив на нее руки. Обучение технике движения ногами с задержкой дыхания на вдохе и с опущенной вниз головой вытянув руки вперед, а затем вдоль туловища: в скольжении, после толчка от борта бассейна, человека или от дна. Обучение технике движений рук: стоя на</p>	<p>Уметь качественно выполнять технические элементы спортивных способов плавания.</p> <p>Выполнять упражнения в полной координации.</p> <p>Знать и демонстрировать технику плавания – баттерфляй.</p> <p>Выполнять комплексы упражнения направленные на развитие дыхания.</p> <p>Демонстрировать возможность организма</p>

<p>мелком месте, в полунаклоне тела вперед, при произвольном дыхании и в скольжении, после толчка от бортика бассейна, человека или от дна. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движениям всего тела. Обучение комплексам упражнений и игр на воде способствующим развитию выносливости</p>	<p>к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности</p>
---	---

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (ПРИМЕР: «ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ)»

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.</p>	<p>Знать и представлять аудитории знания об истории, возрождении и современности Олимпийских игр. Знать об истории игры – городки. Идентифицировать игру городки с Россией, её историей и культурой.</p>
<i>Современное представление о физической культуре(основные понятия).</i>	
<p>Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия) Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника.</p>	<p>Иметь представление и знать основные понятия игры – городки.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.</p>	<p>Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях.</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Построение городошных фигур.</p>	<p>Классифицировать, составлять и выполнять физические упражнения по их анатомическому признаку, по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных, по признаку биомеханической структуры. Уметь выстраивать городошные фигуры.</p>
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
<p>Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях.</p>	<p>Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Гимнастические упражнения с</p>	<p>Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметом и без них. Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной</p>

<p>гимнастическими палками. Висы и лазание по канату. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.</p>	<p>деятельности в различных возрастных группах</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p><i>Специальная подготовка.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специальной координации. Упражнения с отягощениями. Упражнения с резиновым эспандером и набивными мячами. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища. Имитация броска без биты в замедленном темпе. Имитация броска с битой в замедленном темпе без выпуска биты из руки. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки» лицевую линию. Упражнения для развития точности полета биты;</p>	<p>Выполнять комплексы упражнения направленных на развитие двигательных способностей необходимых в игре городки. Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений</p>
<p>Техническая подготовка. Поэтапное изучение технических элементов: исходное положение – стойка. хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон - (пассивная и активная фаза) – выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона.</p>	<p>Уметь формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении учебных задач. Знать терминологию и уметь выполнять технические элементы и специальные упражнения, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; способы простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при их выполнении. Мотивированность занятий физической культурой, в частности игрой в городки.</p>
<p><i>Тактическая подготовка.</i> Тактика выбивания 10 фигур, 15 фигур с полу – кона, так же комбинации из 2-3 городков расположенных в городе, «штрафной» городок, 1-2 городка слева (справа) за ним, выбивание фигуры «письмо» с трех бит, с двух, а так же доигрывание «марки» с «задним» городком от «борта». Тактические действия в личной и командной игре. Использование ошибок противника для достижения результата.</p>	<p>Демонстрировать быстрое, оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов в процессе игры в городки. Уметь анализировать действия противника, определять слабые точки, выстраивать тактику собственных действий и достигать поставленной цели.</p>

<p><i>Игровая подготовка.</i> Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.</p>	<p>Уметь выстраивать взаимоотношения с учителем, с партнерами (соперниками) по команде. Применять полученный учебный опыт в досуговой деятельности.</p>
--	---

РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.

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.

Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.

Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:

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.

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.

Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.

Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.

Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.

Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.

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

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.

Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.

Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

- Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
- образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. — 25-е изд., перераб. и дополн. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. : ил.
- Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
- Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
- Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. — М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 — 148 с.
- Протченко Т. А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. — М., 2007. — 24 с.
- Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособ. /Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. — М., 2003. — 80 с.
- Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
- Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. — М.: Терра-Спорт, 2000.
- Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. — М.: Советский спорт, 2016. — 128 с.
- Самбо: справочник [Текст] — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2006. — 208 с.
- Семенова С. С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / С. С. Семенова. — СПб., 2000. — 24 с.
- Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 — 16 с.
- Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. — М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. — 88 с.
- Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. — 251 с.
- Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.
- Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. — М.: Академия. 2001. — 480 с.
- Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
- 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:
- История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа свободный.
- История самбо [Электронный ресурс], - статья в интернете.
- Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа свободный.
- Спортсмены – герои Великой Отечественной войны[Электронный ресурс] / Режим доступа свободный.

Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России /

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/

«Играю в баскетбол»[Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/

Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

Наименование

Спортивные игры

1. Щит баскетбольный игровой(комплект)
2. Щит баскетбольный тренировочный
3. Щит баскетбольный навесной
4. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(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. Насос для накачивания мячей с иглой
14. Жилетки игровые
15. Сетка для хранения мячей
16. Конус игровой

Гимнастика

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Комплект матов гимнастических №2
4. Модуль гимнастический многофункциональный
5. Мостик гимнастический подкидной
6. Бревно гимнастическое напольное
7. Кронштейн навесной для канатов
8. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
9. Перекладина гимнастическая пристенная
10. Коврик гимнастический
11. Палка гимнастическая №3
12. Обруч гимнастический №2
13. Скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

14. Стойки для прыжков в высоту (комплект)
15. Мяч для метания

Общефизическая подготовка

16. Перекладина навесная универсальная
17. Брусья навесные
18. Снаряд «Доска наклонная»
19. Горка атлетическая
20. Комплект гантелей обрезиненных 90 кг.

21. Эспандер универсальный
 22. Лестница координационная (12 ступеней)
 23. Комплект медболов №3
- Самбо**
24. Ковер для самбо
 25. Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

Лыжный спорт

26. Стеллаж для хранения лыж

Плавание

27. Доска для плавания
28. Ласты

Подвижные игры

29. Набор для подвижных игр в контейнере
30. Сумка для подвижных игр

Лапта

31. Бита
32. Теннисный мяч

Городки

33. Бита

Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований

34. Скамейка для степ-теста - пьедестал
35. Весы напольные
36. Сантиметр мерный
37. Комплект для соревнований №1
38. Аппаратура для музыкального сопровождения
39. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

40. Аптечка медицинская
41. Сетка заградительная

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья².

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной исоциальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и 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 мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3(удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;

значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);

грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;

определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;

оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №1 «Спортивные игры»:

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 по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).
3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).
4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3*10м (с).
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №2 «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).

Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №3 «Лёгкая атлетика»:

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 по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

- Бег на короткие дистанции (с).
- Прыжок в длину с места или разбега (см).
- Метание мяча на дальность или в цель (м).
- Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

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

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

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

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники плавания (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации физического совершенствования обучающихся по разделу «Плавание»:

Погружение в воду с продолжительным выдохом(сбор игрушек со дна при нырянии в длину (3-4 м) за определенное время по возрасту).

2.Проплыть дистанцию одним (любым) способом плавания (по возрасту) - 10-20-25-50 метров.

3. Проплыть дистанцию 10-20- 25-50 метров со сменой способов плавания (без времени).

4. Буксировка предметов на воде 3-4-5 метров.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере: «народные игры»):

1. Челночный бег 3 * 10 м (с).

2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.

3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.

4. Полоса препятствий (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья³:

знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;

самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;

качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;

качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;

степень освоение спортивных игр.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

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 по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

Бег с мячом 3*10м (с).

Бег 60м (100 м) (с).

Смешанное передвижение с мячом (мин, с).

Удары на точность попадания (кол-во попаданий).

Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

Тройной прыжок с места (м).

Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).

Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).

Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 Самбо:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).

3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

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. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

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 работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).

Прыжок в длину с места или разбега (см).

Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).

Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

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

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.

2. Спуск со склонов (баллы).

3. Преодоление подъёмов (баллы).

4. Комплексная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:

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.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (баллы).

Проплывание дистанций (по возрасту) любым способом плавания, в том числе на время (с).

Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере народной игры «Лапта»):

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере народной игры «Лапта»):

1. Челночный бег 5 * 10 м (с).
2. Удары мяча на точность (кол-во попаданий).
3. Удары мяча на дальность (м).
4. Ловля мяча с перемещением (кол-во).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования⁴

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

Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

Степень освоения спортивных игр.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

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 по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

Бег 3x10м с мячом (с).

Бег 100 м (с).

Смешанное передвижение с мячом (мин, с).

Удары на точность попадания (кол-во попаданий).

Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек)(мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

Ведение мяча со сменой направления (мин, с).

Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).

Бросок мяча в движении после ведения.

Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №2 «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 раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).

3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (самозащита)»:

1. Лазание по канату (м).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися 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».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

Бег на короткие дистанции (с).

Прыжок в длину с места или разбега (см).

Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).

Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

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

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000 метров (мин.).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин.).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:

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.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине и брасс, баттерфляй (баллы).

Проплыwanie дистанции 25, 50 м любым из способов плавания (с).

Комбинированная эстафета (мин,с).

Критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере народной игры «Городки»):

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

Качественно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля,отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере народной игры «Городки»):

1. Челночный бег 5 * 10 м (с).
2. Выбивание 10 фигур (баллы).
3. Выбивание 15 фигур с полу – кона (баллы).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья⁵

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

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

Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией 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 всем модулям программы.

Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

Степень освоения спортивных игр.

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 чем-либо, 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.

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно
– методического обеспечения физического воспитания»

Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация
«Всероссийская федерация Самбо»

ЧАСТЬ II

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО САМБО ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Москва, 2016

Настоящее методическое пособие рекомендуется руководителям образовательных организаций, педагогическим работникам и специалистам в области физической культуры и спорта.

Материалы, представленные в методическом пособии, способствуют повышению уровня профессиональной компетентности в вопросах развития, реализации и популяризации национального вида спорта самбо в образовательных организациях.

Под общей редакцией

Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук.

Авторы – составители:

Табakov С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководитель научно-методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС).

Ломакина Е.В. – руководитель ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО САМБО ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Сегодня учебный предмет «Физическая культура» должен быть современным, востребованным и эффективным.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) - представлена современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню ее базовой подготовки.

Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

В данном пособии, подробно представлены варианты распределения модулей Программы в рамках годового планирования и методические рекомендации по реализации раздела «Самбо».

В содержании Программы предусмотрены как обязательная часть программы, состоящая из 3 модулей, так и часть по выбору участников образовательных отношений.

В обязательную часть программы входят следующие модули:

1. Спортивные игры (футбол, баскетбол).
2. Самбо (гимнастика и самбо).
3. Лёгкая атлетика.

Часть по выбору участников образовательных отношений состоит из модулей:

4. Лыжная подготовка.
5. Плавание.
6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.

При составлении рабочих программ для всех общеобразовательных организаций основным ориентиром является тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура», которое наряду с требованиями стандарта определяет обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Тематическое планирование может иметь различные варианты распределения учебного материала, так как это зависит, прежде всего, от общей системы обучения в

образовательной организации (четверти, триместры, модули (биместры)) и от выбора участников образовательных отношений.

Представленные варианты тематического планирования предлагают подход к структурированию учебного материала и определению последовательности его изучения, распределению учебного времени с фиксацией общего объема нагрузки и максимального объема нагрузки обучающихся, отводимого на их освоение по классам и модулям, что гарантирует качество достижения планируемых результатов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ САМБО НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, *включающий:*

Подраздел «Самбо (введение)».

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

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

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ САМБО НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. *В раздел спортивнооздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:*

Подраздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ САМБО НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. *В раздел спортивнооздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:*

Подраздел Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ РАЗДЕЛУ САМБО НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования является преемником многих идей, реализованных с различной степенью полноты в предшествующих проектах ФГОС и предполагает начало её реализации с любой возрастной группы.

Одной из приоритетных составляющих Программы является развивающая и воспитательная ценность.

Один из блоков «Область знаний» необходимо усилить следующими темами: Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

По данным темам рекомендуется приобщить обучающихся к проектной и исследовательской деятельности, где итогом общей работы будет создание музея спортивной славы «Самбо» (в том числе виртуального).

Раздел «Самбо» впервые включен в содержание Программы. В соответствии с этим, реализация практической части с любой возрастной группы требует прохождения обязательного минимума..

В процессе обучения школьников основам самбо, большое внимание уделяется навыкам безопасных падений. Основная задача упражнений самостраховки и страховки сводится к формированию навыков безопасного приземления при падениях. Упражнения самостраховки необходимо включать в занятия независимо от уровня подготовленности занимающихся.

Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий единоборствами или другими видами физической активности, так и для профилактики бытового травматизма.

Падения различают по способу приземления и названия части тела, которая раньше всего соприкасается с ковром (на руки, на ноги, туловище, голову); по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону); по сложности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Программный материал для старших классов предусматривает ознакомление занимающихся с основами безопасных падений на твердые покрытия. Приступать к этому разделу возможно, если школьники овладели приемами самостраховки на специализированных (мягких) покрытиях.

При наполнении учебным материалом программы на уровне начального общего образования учитывались особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях: различный уровень подготовленности занимающихся, материально-техническое обеспечение процесса преподавания самбо, квалификация преподавателя физической культуры. Безусловно, на первый план выходят обеспечение безопасности занимающихся в процессе занятий, предупреждение возникновения травм, а также положительный эмоциональный фон.

Исходя из вышесказанного, можно констатировать, что в программу на уровне начального общего образования были включены материалы по основам самостраховки, удержаниям, переворотам в положении лёжа и основам выведения из равновесия, что позволило осуществлять базовую подготовку, исключая сложную координационную действия из вида спорта «САМБО».

Удержания. Выполнение удержаний требует умений от занимающихся сохранять равновесие на подвижной опоре. Изучению удержаний способствуют упражнения с партнером в положении лежа (перекаты, кувырки, передвижения, перетаскивания и поднятие лежащего и др.).

При изучении удержаний особое внимание следует обратить на способность ученика концентрировать свой вес на противнике, сковывать этим его движения (на создание опоры рукой или ногой в направлении ухода противника и на захват его рук).

К совершенствованию удержаний приступают в учебных схватках, в которых одному ученику дается задание выполнить удержание, а другому, после осуществления захвата, пытаться уйти из этого положения. Затем проводятся схватки, в которых один ученик выполняет удержание, а другой защищается в начале захвата. В дальнейшем удержания совершенствуются в вольных схватках как в положении лежа, так и в сочетании с бросками из стойки. Хороших результатов в совершенствовании удержаний можно добиться с помощью проведения соревнований на удержания. В этих учебных соревнованиях ученик, выполнивший удержание, получает чистую победу (а другие приемы не оцениваются). В результате выявляется «чемпион» по проведению удержаний. Хороших результатов можно добиться на соревнованиях, в которых устанавливаются правила, когда победители продолжают бороться с победителями, а побежденные соревнуются между собой.

Проведение таких тренировочных соревнований повышает внимание занимающихся к совершенствованию удержаний и уходов от них.

Тренировочные соревнования проводятся в процессе занятий. Чтобы они не занимали много времени, схватку делают короткой (не более 1-2 мин).

Перевороты. Перевороты в самбо применяются для подготовки к выполнению удержаний и болевых приемов (на следующих этапах). Материал предполагает последовательное увеличение сложности, изучение активных и пассивных защит, контратакующих действий. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.

Подготовка к изучению переворотов заключается в выполнении занимающимися упражнений в положении упора лежа и на коленях (сгибание и разгибание рук, выседы, забегания, упражнения с партнером в положении лёжа).

На первом этапе рекомендуется изучать перевороты с захватом рук и шеи, затем приемы с захватом рук и туловища, рук и ног, которые не связаны со сложными перемещениями (забеганиями, переходом, прогибом, накатом).

На втором этапе обучения переходят к изучению переворотов с передвижением атакующего по ковру.

Совершенствуются перевороты в учебной схватке, где одному ученику дается задание выполнять переворот, а другому сопротивляться. Нижний начинает сопротивление после того, как верхний выполнит захват, затем он может сопротивляться до выполнения захвата.

Выведение из равновесия. В процессе изучения и совершенствования бросков «выведение из равновесия» рекомендуется использовать различные игры, в основе которых заложены принципы сохранения равновесия: «петушиный бой», «фехтование» и др. Помимо игр, которые построены на выведении из равновесия, используется материал по выполнению данной группы приёмов на сопернике, находящимся в положении упор присев, на двух коленях, на одном колене. Подобное положение партнёра обусловлено различными положительными моментами. Прежде всего, невысокое положение тела партнёра над уровнем опоры снижает уровень страха при падении, что, в свою очередь, не искажает структуру технического действия проводящего приём. Ограничение подвижности партнёра, за счёт выключения отдельных сегментов тела и блокирования суставов, также создаёт хорошую основу для выполнения техники. Изучение основ выведения из равновесия позволяет на последующих этапах более эффективно освоить технику самбо (броски).

В разделе «самбо» на уровне основного общего образования значительно расширен объём технических действий, как в положении лёжа (болевые приёмы на руки и на ноги), так и в стойке (освоение бросков из различных классификационных групп – в основном руками, в основном ногами, в основном туловищем). Весь этот материал является основой для изучения приёмов самозащиты на уровне среднего общего образования и позволяет учащимся принять участие в сдаче норм комплекса ГТО 4 ступени.

Болевые приемы Выполнение болевого приема в самбо приносит чистую победу в спорте, а в разделе самозащиты является одним из эффективных базовых элементов. Поэтому изучению и совершенствованию болевых приемов уделяют много времени. Выполнению болевых приемов способствует развитие силы мышц рук и ног. Особое внимание следует обратить на развитие силы приводящих мышц ног, сгибателей и разгибателей рук.

Болевые приемы следует изучать в определенной последовательности: на локтевой, плечевой, голеностопный, тазобедренный и, наконец, коленный суставы. Варианты каждого приема разучивают в следующей последовательности: без изменения своего положения по отношению к противнику, с изменением своего положения по отношению к противнику (забегания, переходы, выседы и др.), с изменением положения противника.

При изучении приемов особое внимание необходимо обращать на безопасность их проведения. Страховка заключается в плавном проведении приема и прекращение его по

первому сигналу партнера. При самостраховке ученик должен напрягать мышцы рук и ног и своевременно подавать сигнал для прекращения приема.

После выполнения приёма на несопротивляющемся партнере следует усложнять условия его проведения. Можно проводить приём на партнере, который начинает сопротивляться после захвата. В дальнейшем совершенствование проходит в учебно-тренировочных схватках.

Хороший эффект дают схватки с проведением только болевых приёмов, а также тренировочные соревнования на болевые приёмы.

Следует проводить также схватки, в которых занимающиеся должны выполнять болевые приёмы в связке с бросками.

Броски руками.

Броски захватом ног требуют большой подвижности атакующего как в момент перемещения по ковру, так и в вертикальном направлении. При выведении из равновесия самбист перемещает ноги по ковру для осуществления рывка или толчка. При бросках захватом ног, помимо перемещения в горизонтальном направлении, самбист должен уметь маневрировать по вертикали, т.е. быстро приседать.

Для правильного выполнения приемов, необходимо провести подготовительные упражнения для увеличения подвижности занимающихся. Эта задача решается с помощью упражнений на силу и быстроту движения ног самбиста (приседания на двух и одной ноге, передвижения в приседе и в полуприседе, наклоны, повороты, без партнера и с партнером и др.).

Для выполнения приемов этой группы самбисты должны уметь сохранять прочный захват. Поэтому перед изучением приемов необходимо выполнять упражнения для увеличения силы сгибателей пальцев рук, а также приемы самостраховки, связанные с падением назад и вперед. Приемы этой группы и передвижения по ковру изучают совместно. Затем занимающиеся проводят учебную схватку, где один самбист должен выводить из равновесия, а другой правильно перемещаться по ковру. Затем их роли меняются. Такое построение занятий помогает совершенствовать устойчивость самбиста.

Броски захватом ног изучаются на всем протяжении обучения самбиста. Сначала он овладевает приемами, не требующими большого маневра (с захватом ног выше колена), а затем приемами, требующими сложных перемещений и усилий проводящего.

Броски ногами требуют от самбиста точности движений (особенно ногами), своевременной потери и восстановления равновесия в нужном направлении, умения безопасно падать через различные препятствия. Поэтому большинство упражнений направлено на то, чтобы подготовить самбистов к выполнению приемов этой наиболее представительной в технике группы приемов.

Для изучения подножек необходимо предварительно разучить упражнения с выпадами в различных направлениях, с движениями рук и туловища. Основное внимание следует обратить на координацию движений рук и ног. Перед разучиванием подножек на пятке рекомендуется выполнять упражнения в падении на ковер с партнерами. Последовательность при этом следующая: задняя подножка, передняя, а затем подножка на пятке. В каждой группе подножек вначале изучают варианты, не требующие значительных и сложных перемещений.

Перед подсечками самбисты выполняют подготовительные упражнения: для развития подвижности в голеностопном суставе (самбист должен уметь так развернуть стопу, чтобы подошва была перпендикулярна ковру), для усвоения координации движения руками и ноги (встречное движение при подбиве). Помогают изучению подсечек простейшие формы борьбы и игры («наступи на ногу», «цыганская борьба» и т.п.).

Подсечки изучаются в следующем порядке: 1) варианты, не требующие сложных и значительных перемещений атакующего (боковая подсечка, передняя подсечка без падения); 2) варианты при простых (прямолинейных) перемещениях атакующего – отшагивание, подшагивание, падение и т.п.; 3) варианты со сложными движениями и перемещениями противника и атакующего (заведения, в темп шагов и т.п.).

Для выполнения броска зацепами требуется хорошее развитие подвижности ног, особенно в тазобедренных суставах. Зацепы изучают в следующей последовательности: броски зацепом голенью, затем стопой. В каждой группе приемы распределяются по сложности перемещения.

Выполнение бросков подхватами требует от самбистов умения сохранять равновесие с партнером, особенно на одной ноге. Для этого применяются упражнения на различные передвижения и перемещения с партнером на спине, а также игры и эстафеты. Параллельно проводится работа по увеличению силы мышц ног и подвижности в тазобедренных суставах.

Подхваты изучают после хорошего усвоения самбистами бросков подножками.

При изучении приемов с воздействием на противника ногами следует иметь в виду, что некоторые приобретаемые навыки имеют отрицательный перенос. Так, бросок зацепом стопой отрицательно влияет на последующее изучение броска боковой подсечкой. Поэтому вначале рекомендуется изучать боковую подсечку, а затем зацеп стопой. Прежде чем приступать к разучиванию бросков, следует овладеть соответствующими способами самостраховки.

Броски ногами в самбо – одна из наиболее эффективных групп приемов. Поэтому их совершенствованию уделяется много внимания в учебных и учебнотренировочных схватках. На занятиях с новичками наиболее эффективным средством совершенствования этих приемов являются условные схватки в прямой стойке с постоянным захватом. Рекомендуется также проводить схватки на выполнение только однородных приемов, например, подсечек или подножек. Таким образом, занимающиеся осваивают нужные варианты техники. В то же время они имеют право выбора вариантов внутри группы приемов и таким образом могут индивидуализировать свою технику.

Следует учитывать, что броски подсечками и зацепами, а также подхватом изнутри, труднее выполнять с противниками более высокого роста или теми, кто имеет хорошую гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

Броски туловищем.

Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловища. Для выполнения броска через грудь важна сила мышц разгибателей спины и ног. На занятиях самбисты должны усвоить самостраховку с падением через высокое препятствие. Для этого проводится изучение самостраховки: кувырок в воздухе с поддержкой партнера за руку, падение через шест вперед, полет-кувырок, кувырок с препятствия или с предметов (стол, стул) и др. При подготовке к броскам через грудь необходимо включать специально-подготовительные упражнения, имитирующие движения прогиба (варианты гимнастического мостика, борцовского моста, перевороты, забегания), выполнение броска с набивным мячом и манекеном и др. В начале процесса обучения необходимо обеспечить страховку учителем или более опытными учениками.

Броски данной группы обычно выполнить труднее других бросков, поэтому они изучаются несколько позже простых вариантов бросков ногами и с захватом ног. В то же время эти броски высокоэффективны и их совершенствованию уделяется значительное внимание.

Совершенствование приемов проводится в учебно-тренировочных и учебных схватках с обусловленным сопротивлением. Рекомендуется, чтобы Самбисты проводили схватки с условием выполнения приемов из обусловленного захвата. Захват должен вынудить самбистов вести схватку с ближней дистанции. Можно обусловить схватку, запретив действовать ногами и захватывать ноги руками. Такое условие вынудит самбистов совершенствовать броски с воздействием на противника туловищем.

Приемы самозащиты.

Приемы самозащиты являются разделом самбо, в котором изучаются действия, запрещенные в спортивной борьбе. В условиях реального рукопашного боя приемы самозащиты могут эффективно применяться наряду с приемами, изучаемыми в спортивной борьбе и других видах единоборств.

В настоящее время накопился значительный опыт подготовки к самозащите, который вылился в занятия различными видами единоборств. Самбо в своей практике стремится использовать все достижения различных систем подготовки. При этом, важно учесть, что ни одна из систем (видов спорта) не может в полной мере обеспечить всестороннюю подготовку достаточную для реального боя.

Техника самозащиты строится на основе использования следующих основных требований:

Выведения противника из равновесия (физического и психологического).

Увеличение эффективности выполнения приемов за счет увеличения быстроты движений; увеличения силы воздействия на противника за счет использования рычагов, действия против слабых мышечных групп, оказывающих сопротивление, использования усилий и инерции движений противника; уменьшения амплитуды движений противника; быстреего утомления противника и сохранения своих сил; освоения разнообразия действий в конкретных ситуациях боя.

Знание уязвимых точек для воздействия на противника. При этом, внимание обращается на возможные опасные для здоровья последствия этих действий.

Правомерность применения приемов самозащиты. Знание требований «необходимой самообороны».

Правомерность применения приемов самозащиты.

Нормативно, приемы самбо не могут применяться против несовершеннолетних и женщин. При этом подразумеваются те приемы, которые могут привести к физическому или моральному ущербу. Можно защититься от удара ножом, но таким способом, чтобы не нанести ущерба нападающему подростку (отобрать нож можно, а ударить или бросить на землю – нельзя).

Следовательно, приемы самозащиты разрешено применять в определенных ограниченных пределах. Для этого следует хорошо оценивать степень угрозы и возможные последствия как нападения, так и выполнения приемов защиты.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В часть, формируемую участниками образовательных отношений, входит и внеурочная деятельность. В соответствии с требованиями ФГОС внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовнонравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивнооздоровительное).

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательной деятельности в образовательной организации. Образовательные организации, осуществляющие образовательную деятельность,

предоставляют обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы общего образования определяет организация, осуществляющая образовательную деятельность.

В соответствии с тем, что план внеурочной деятельности является организационным механизмом реализации основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования, очевидны преимущества в его использовании для закрепления и практического использования отдельных аспектов содержания программы учебного предмета.

Учитывая то, что модуль «самбо» впервые включен в содержание программы учебного предмета «Физическая культура» нам представляется принципиально важным включение программы «Самбо» в план внеурочной деятельности. Данное увеличение учебных часов позволит в полной мере организовать не только спортивно – оздоровительное развитие личности, но и придать особый акцент духовно-нравственному и общекультурному направлению.

Целью внеурочной деятельности является создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему духовностью, позитивными взглядами, ориентациями, установками, мотивацией к активной деятельности и социальному поведению.

Задачи, которые решаются в процессе внеурочной деятельности:

- готовность и способность обучающегося к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, самооценке, пониманию смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению;
- принятие обучающимися базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций;
- укрепление веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество перед прошлыми, настоящими и будущими поколениями;
- формирование мотивации к активному и ответственному участию в общественной и социальной жизни.

Внеурочная деятельность - направлена на мотивацию и активизацию самостоятельной деятельности обучающихся, с помощью широкого спектра форм и методов организации процесса.

В процесс реализации внеурочной деятельности по Самбо могут быть включены мероприятия разного формата и различной направленности: творческие конкурсы, создание музея «Спортивной славы», творческие мероприятия, соревновательная деятельность, посещение объектов культурно– исторического и спортивного наследия, показательные выступления, праздничные мероприятия, тематические викторины, интеллектуальнопознавательные игры, трудовая практика, тренинги, дебаты, дискуссии, решение кейсов, обыгрывание проблемных ситуаций, интерактивные путешествия, акции благотворительности и милосердия, творческие и презентационные проекты, экспозиционно-выставочные мероприятия семейного творчества.

С целью формирования позитивного эмоционального настроения, лучшего понимания материала и сохранения преемственности поколений рекомендуется приглашать на занятия:

ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла; ветеранов войн в Афганистане и других «горячих точках»; знаменитых спортсменов и их тренеров; известных представителей искусства: поэтов, художников, музыкантов; представителей различных профессий, в том числе из родительской общественности; медийных людей.