**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края‌‌**

**‌МО Кореновский район‌​**

**МАНОУ СОШ№5 им. трижды Героя Советского Союза А.И. Покрышкина МО Кореновский район**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО учителей физкультуры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Гронь Ю.Г.  Протокол №1 от «31» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Латуш Н. Г.  Протокол №1 от «31» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МАНОУ СОШ №5 имени трижды Героя Советского Союза А. И. Покрышкина МО Кореновский район  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Домащенко В. В.  Приказ № 310 от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»**

для обучающихся 7–9 классов

Составитель: Таджибов Таджиб Вячеславович, учитель физкультуры

**ст. Платнировская‌ 2023‌**​

Данная программа составлена на основе Федеральной рабочей программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и с учетом обучения школьников в 5-6 классе по авторской программе «Физическая культура 5-9 класс» В.И. Ляха, Москва «Просвещение», 2012 год. Примерной программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с. – (Стандарты второго поколения), примерной основной программы основного общего образования решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края(протокол от 7 июля 2021 г. № 3) рабочей программы предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы.Головко – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.ИНИСТЕРСТВБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАЙ.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» в V – IX классах рекомендуется в объеме 3 часов в неделю при шестидневной учебной неделе и допускается в объеме 2 часов в неделю при пятидневной учебной неделе. В соответствии с СанПиНом 2.4.2.2821- 10 для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта

«Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура».

## Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час. *При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально- технической базы учебного учреждения.*

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

При разработке рабочей программы соблюдена практико- ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей**.**

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

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

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

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

**-** Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" ( далее закон);

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12 2020 г. № 712 (далее ФГОС основного общего образования);
* Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);
* Примерной программы учебного предмета «Физическая культура»

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

* планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования;
* программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего;
* Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
* Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020- 2024г.г.»;
* Приказе Минспорта России от 19.07.2017г № 542«Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.г.».

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

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

**Обязательный минимум представлен в двух форматах:**

* + **Прямым шрифтом** выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.
  + **Курсивом выделено** содержание, которое подлежит изучению, ноне является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. 6 Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
2. 6 готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
3. 6 готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической куль- турой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
4. 6 готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
5. 6 готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
6. 6 стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
7. 6 готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
8. 6 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
9. 6 осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

6 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

12) готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

13) готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

14) освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

15) повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

16) формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

***Универсальные познавательные действия:***

1. проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

2. осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

3. анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

4. характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

5. устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

6. устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**Блок «Выпускник научится»,** включается круг учебных задач, для

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

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

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

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

Таблица 1. Планируемые результаты по различным разделам программы предмета

«Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| ***Выпускник научится*** | ***Выпускник получит***  ***возможность научиться*** |
| **Знания о физической культуре** | |
| * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; | * *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* |
| * характеризовать содержательные   основыздорового образа жизни,раскрыватьего  взаимосвязь со  здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности  и профилактикой вредных привычек; | * *характеризовать*   *исторические вехи развития отечественного спортивного*  *движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;* |
| * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности   выполнения техники двигательных действий и физических  упражнений, развития физических  качеств; | * *определять признаки*   *положительного влияния занятий физической*  *подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.* |

|  |  |
| --- | --- |
| * разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 погодныхусловий; |  |
| * руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |
| * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; | *вести дневник по*  *физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных*  *занятий физическими упражнения- ми разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального*  *физического развития и физической подготовленности;* |
| * составлять комплексы   физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную  нагрузку с учётом  функциональных особенностей и | * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной*   *ходьбы ибега, туристических походов, обеспечивать их*  *оздоровительную направленность;* |

|  |  |
| --- | --- |
| 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; |  |
| * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств,тестировании физического   развития и физической подготовленности. |  |
| **Физическое совершенствование** | |

|  |  |
| --- | --- |
| * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной   деятельности; | * *выполнять комплексы*   *упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателяхздоровья;* |
| * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,   гибкости и координации); | * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* |
| * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; | * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* |
| * выполнять гимнастические   комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений | *выполнять технико-*  *тактические действия национальных видов спорта;* |
| * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); |  |
| * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях   учебной и игровой деятельности; | * *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.* |
| **выполнять основные технические действия самбо** | ***выполнять технические и***  ***тактические действия самбо в учебной схватке;*** |
| * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | ***выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и***  ***обороне»;*** |

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

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

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

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

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

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

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

### Контроль усвоения практической части.

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

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

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

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

### Контроль усвоения теоретической части.

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

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

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

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

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

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

* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
* Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

## 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 дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельно выполнять упражнения для формирования

«мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

* Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

### - Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита)»:

* 1. Лазание по канату (м).
  2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
  3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
  4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
  5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

2 Письмо Минобразования РФот 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На уровне основного общего образования учебный предмет

«Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета

«Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования отводится 510 часов, из них с V по XI класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

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

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта

«Самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение 33 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела

«Физическое совершенствование».

## Физическая культура как область знаний

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийское движение в России*.

Физическая культура в современном обществе.Развитие Самбо в

России

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования

техники безопасности и бережного отношения к природе**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**.

Физическое развитие человека.

*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

## Понятие о технике Самбо

*Спорт и спортивная подготовка*.

***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду иобороне».***

## Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

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

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятийфизической 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 функциональныхпроб).

## Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

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

## Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

**Модуль «Спортивные игры»**: технико-тактические действия и

приемы игры в футбол,*мини-футбол*, волейбол, гандбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

## Модуль «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

## Модуль «Кроссовая подготовка»

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

## Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

*Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

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

полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

* оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
* спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

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

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

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

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

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

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

**Таблица 2.**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№. раздела, модуля** | **темы** | **общее кол- во**  **часов** | **класс ы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| ***Раздел 1*** | ***Физическая культура как область знаний*** | ***30*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** |
| **1.1.** | История и современное развитие физической культуры | 12 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| **1.2.** | Современное представление о физической культуре (основные понятия)  ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и*** | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **1.3.** | Физическая культура человека | 8 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| ***Раздел 2*** | ***Способы физкультурной деятельности*** | ***10*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| **2.1.** | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2.2.** | Оценка эффективности занятий физической культурой | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ***Раздел 3*** | ***Физическое совершенствование*** | ***430*** | ***86*** | ***86*** | ***86*** | ***86*** | ***86*** |
| **3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **10** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом  «Готовк труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609): | **405** | **81** | **81** | **81** | **81** | **81** |
| **Модуль 1** | Гимнастика с основами акробатики | 50 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **Модуль 2** | Легкая атлетика | 90 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| **Модуль 3** | Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола | 80 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| **Модуль 4** | Самбо | 165 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| **Модуль 5** | Кроссовая подготовка | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **3.3.** | **Прикладно – ориентированная деятельность** | **15** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
|  | **Итого разделы 1 – 3** | **470** | **94** | **94** | **94** | **94** | **94** |
| ***Раздел 4*** | ***Национальные, региональные и этнокультурные особенности*** | **40** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| ***4.1.*** | Региональный компонент |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль 3** | Спортивные игры с элементами гандбола | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **4.2.** | По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль 3** | Спортивные игры с элементами футбола | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | **Всего** | **510** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Примечание:** каждое общеобразовательное учреждение самостоятельно производит корректировку примерной программы в плане изменения числа разделов, тем, модулей, последовательности их изложения и перераспределения часов модулей раздела «физическое совершенствование», так и в модулях регионального компонента и определяемого самой школой.

Данные изменения вызваны возможностями материально-технической базы учебного учреждения и ведущей направленностью углубленного изучения определенного вида спорта.

Таблица 3.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела, модуля** | **Номера уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| Раздел 1. Основы знаний | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 3. Физическое  совершенство |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  | х |
| 3.1. Физкультурно-  оздоровительная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Спортивно оздоровительная деятельность |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  | х |
| Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Модуль 2. Легкая атлетика |  | х |  | х | х |  | х | х |  | х | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Модуль 3. Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  | х | х |  | х | х |  | х | х |  | х |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль 4. Самбо** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |
| Модуль 5. Кроссовая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Прикладно- ориентированная деятельность | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Региональный компонент  Модуль 3Спортивные игры :гандбол | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| По выбору учителя, школы  Модуль 3. Спортивные игры:футбол | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела, модуля** | **Номера**  **уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** |
| Раздел 1. Основы знаний | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 3. Физическое совершенство |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  | х | х | х | х | х | х |  | х | х | х | х |
| 3.1. Физкультурно-  оздоровительная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Спортивно оздоровительная деятельность |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  | х | х | х | х |
| Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |
| Модуль 2. Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Модуль 3. Спортивные игры с элементами баскетбола,  волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | х |  | х | х |  | х | х |  | х | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль 4. Самбо** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  |
| Модуль 5. Кроссовая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  | х | х |  | х |  |  | х |  |
| 3.3. Прикладно- ориентированная  деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Региональный компонент Модуль 3Спортивные игры с  элементам гандбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| По выбору учителя, школы  Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела, модуля** | **Номера уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** | **79** |
| Раздел 1. Основы знаний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  | х |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 3. Физическое совершенство | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  | х |  |  | х | х | х | х |  |  | х |  |
| 3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Спортивно оздоровительная  деятельность | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  | х |  |  | х | х | х | х |  |  | х |  |
| Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики |  | х | х |  | х | х |  | х | х |  | х | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Модуль 2. Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Модуль 3. Спортивные игры с элементами баскетбола,  волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль 4. Самбо** | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |  | **х** |  |
| Модуль 5. Кроссовая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Прикладно- ориентированная  деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |
| Региональный компонент Модуль 3Спортивные игры с  элементам гандбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| По выбору учителя, школы  Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  | х |  |

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

**ВВЕДЕНИЕ**

Всероссийский проект «Самбо в школу» — ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета

«Физическая культура».

Программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» позволяет расширить спектр физкультурно- спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интереса

обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» учитывает федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета

«Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основны общеобразовательные программы, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024г.г.». Предлагаемый Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» успешно интегрирует с тематическими разделами программы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование», «Национальные, региональные и этнокультурные особенности». Интеграция Модуля с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, а также подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» («ГТО» (Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015г. № 609).

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 вариативную часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Вариативность содержания программ основного общего образования обеспечивается во ФГОС за счет:

требований к структуре программ основного общего образования, предусматривающей наличие в них:

единиц (компонентов) содержания образования, отражающих предмет соответствующей науки, а также дидактические особенности изучаемого материала и возможности его усвоения обучающимися разного возраста и уровня подготовки (**далее - учебный предмет**);

целостной, логически завершенной части содержания образования, расширяющей и углубляющей материал предметных областей, и (или) в пределах которой осуществляется освоение относительно самостоятельного **тематического блока учебного предмета (далее - учебный курс**);

части содержания образования, в пределах которой осуществляется освоение относительно самостоятельного тематического блока учебного предмета или учебного курса либо **нескольких взаимосвязанных разделов (далее - учебный модуль)** (Приказ № 287 от 31.05.2021г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

***Тематическое планирование может иметь различные варианты распределения учебного материала, так как это зависит, прежде всего, от общей системы обучения в образовательной организации (четверти, триместры) и от выбора участников образовательных отношений.***

Предлагаемая Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» разработана в соответствии с письмом министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 г. № 47-01-13- 14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования», «Положением о составлении рабочих программ» и может иметь в своей структуре от трех до четырех пунктов.

**В пояснительной записке** указываются:

* общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов;
* нормативно – правовые акты, на основании которых разработана рабочая программа;

-обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету, формируемой участниками образовательных отношений.

*В случае отсутствия пояснительной записки данные сведения отражаются в разделе «содержание учебного предмета».*

**Планируемые результаты** изучения предмета «Физическая культура» ориентированы на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны обучающиеся демонстрировать по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** планируются в соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания образовательной организации. **Метапредметные результаты** (межпредметные понятия и

универсальные учебные действия) в соответствии с программой развития УУД.

**Предметные результаты** согласуются с поставленными целями освоения рабочей программы и отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности, формулируемые в деятельностной форме. Для основной школы планируемые результаты приводятся на окончание 9 класса:

*- для базового уровня результатов –* ***«выпускник научиться****»,*

* *для повышенного уровня результатов* ***–«выпускник получит возможность научиться».***

## Содержание учебного предмета включает:

* описание места учебного предмета в учебном плане. В данном разделе указываются классы и количество часов, выделяемых на освоение программы, а также разделение на инвариативную и вариативную (формируемую участниками образовательных отношений) части. Возможна разбивка общего количества часов по годам обучения в табличном виде.
* наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий,
* перечень практических работ,
* направления проектной деятельности обучающихся.

*Проектирование содержания (порядок изучения разделов и тем) учебного предмета, количество часов на изучение каждой темы осуществляется в соответствии с ФГОС индивидуально учителем (автором или коллективом авторов рабочей программы) с учетом используемого УМК, особенностей образовательной организации и специфики обучающихся классов.*

## Тематическое планирование с определение основных видов деятельности, обучающихся с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,

**определены основные виды деятельности обучающихся** (на уровне учебных действий) и включает:

* разделы программы (должны совпадать с наименованиями разделов, указанных в предыдущем компоненте рабочей программы

«Содержание учебного предмета»),

темы, входящей в данный раздел,

основное содержание по темам,

характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий);

- указанием основных направлений воспитательной деятельности, реализуемые на уроках каждой темы.

*Тематическое планирование, как и вся программа, составлена на уровень образования (5-9 класс) по предмету «Физическая культура». Представлена разбивка содержания образования по часам и годам обучения.*

* + 1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В таблице 4 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

1 - Патриотическое воспитание 2 - Гражданское воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание 4 - Эстетическое воспитание

1. - Ценности научного познания
2. - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 7 - Экологическое воспитание

8 - Трудовое воспитания

## Общее количество часов за пять лет обучения (5-9 классы) из расчета 3 часа в неделю - 510

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | местности. Организация привала.  Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода |  |  | 1 | 1 | 1 | **наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене**.  Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.  Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении  повязок и жгутов, переноске пострадавших. | **6,2,8**  **6,2,8** |
| **1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) – 10 ч** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |
| Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связьс укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных  занятий по развитию физических качеств.  Техника движений и ее основныепоказатели. **Понятие о технике Самбо**  Спорт и спортивная подготовка. | Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.  Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости.  **Понятие о технике Самбо** Организация мест занятий физическойкультурой.  **Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо *Всероссийский физкультурно-*** | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 | Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.  Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями  Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и | **2,6,8** |
| **2,6,8**  **2,6,7,8**  **2,6,7,8**  **2,6,7,8**  **1,2,6,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс***  ***«Готов к***  ***труду и обороне».*** | ***спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*** |  |  |  |  |  | влияние упражнений на их развитие.  Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.  Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.  Иметь представление о технике Самбо.  Знать основные положения ВФСК «ГТО»и нормативные критерии. |  |
| **1.3 Физическая культура человека – 8 ч.** | | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** |  |  |
| Здоровье и здоровый образ жизни.  Коррекция осанки и телосложения.  Контроль и наблюдение за состоянием здоровья,  физическимразвитием и физической подготовленностью.  Требования безопасности и первая помощь при травмах вовремя занятий физической  культурой и спортом. | Человек-части тела, мышцы, кости исуставы.  Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.  Влияние физической нагрузки на частотусердечных сокращений. Основные средства формирования и  профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения  Оказание первой помощи при травмах иушибах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | 1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 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 физической культурой и в повседневной жизни.  Регулярно контролируют длину и массу своего тела,  определяют темпы своего роста | **5,6,8**  **5,6,8**  **5,6,8**  **5,6,8**  **3,5,6,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |
| **2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |
| Подготовка к занятиямфизической 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 осанкии телосложения.  Составление планов и самостоятельное проведениезанятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом  индивидуальных | Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.  Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК  «ГТО».  Организация своего активного отдыха.  Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной исердечно- сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» иувеличения подвижности суставов.  Наблюдение за собственным физическимразвитием и физической подготовленностью. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации  самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участии в спортивных и оздоровительных мероприятиях.  Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.  Измерение длины и массы тела. | **5,6,7**  **5,6,7**  **3,5,6,7**  **3,5,6,7**  **3,5,6,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| показаний здоровья и физического развития. Организация досуга  средствами физической культуры |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.2 Оценка эффективности занятий физической**  **культурой -5ч.** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |
| Самонаблюдение и самоконтроль.  Оценка эффективности занятий.  Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.  Измерение резервов организма (спомощью простейших функциональных проб). | Соблюдение режима дня и личной гигиены.  Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.  Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль.  Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО». | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.  Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.  Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  Заполняют дневник самоконтроля.  Составляют личный план физического самовоспитания.  Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги.  Знать формы контроля самочувствия.  Уметь анализировать | **2,3,5,6**  **2,3,5,6**  **2,3,5,6**  **2,3,5,6**  **2,3,5,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО»  соответствующей возрастной категории. |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование – 430 ч** | | **86** | **86** | **86** | **86** | **86** |  |  |
| **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 ч.** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |
| Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных  на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  Индивидуальные  комплексы адаптивной | Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.  Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.  Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО».  Оздоровительные формы  занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые  Положением ВФСК «ГТО». | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 | Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.  Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.  Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия  физической культурой и спортом. | **2,3,5,6**  **2,3,5,6**  **2,3,5,6**  **2,3,5,6**  **2,3,5,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| физической культуры (при нарушении опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения,  при близорукости). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 405 часов** | | **81** | **81** | **81** | **81** | **81** |  |  |
| **Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивнымкомплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):** | | | | | | | | |
| **Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики – 50ч** | | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  |  |
| Организующие команды и приемы. | Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.  Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.  Строевой шаг, размыкание и смыканиена месте.  Сочетание движений руками с ходьбойна месте и в движении. Повороты в движении. | 0,5  0,5 | 0,5  0,5 | 0,5  0,5 | 0,5  0,5 | 0,5  0,5 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы | **3,4,6,8**  **3,4,6,8**  **3,4,6,8**  **3,4,6,8** |
| Акробатические упражнения и комбинации.  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, | Акробатические упражнения.   * мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёдупор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.; * из упора присев два кувырка | 1 | 1 |  |  |  | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для | **4,6** |
| **4,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражненияна разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  **ВФСК**  **«ГТО»** | вперёд вгруппировке в упор присев – перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекат назад с опорой руками  за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.;  из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках  – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине –сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёдв упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;   * мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёдупор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.   Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии Упражнения на низкой и высокойперекладине:   * висы стоя; стоя на согнутых руках, стоясогнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;   -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжасзади;  -висы простые; вис, на согнутых | 1  1 | 1  1 | 1  1  1 | 1  1  1 | 1  1  1 | развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.  Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.  Составляют комбинации из числа  разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений.  Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховкуи помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  Применяют упражнения для организации самостоятельных  тренировок. | **4,6**  **4,6**  **4,6**  **4,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | руках,согнув ноги;  -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной,вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи),вис на согнутых ногах;  - вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис  – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя –вис стоя на согнутых руках.  Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках;  из стойки спиной к перекладине вис стоя  сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку наруках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.  Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя –подъем переворотом махом одной, толчком другой, | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 | Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.  Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазаниепо канату.  Эстетически выразительно выполнять упражнения на  гимнастическом бревне. |  |
|  | **4,6**  **4,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом;  юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махомвперед соскок прогнувшись.  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 ноги поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев иполушпагат; соскоки (прогнувшись  толчком ног из стойки поперек;соскок вглубину). Упражнения на гимнастических брусьях  М-подъём переворотом в упор толчком двумя,передвижения в висе,махом назадсоскок. | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 |  | **4,6**  **4,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъёмпереворотом на нижнюю жердь  Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.  Прыжки со скакалкой; на месте; вдвижении; на одной, двух ногах; сизменяющимся темпом прыжков, скорости  и направления вращения скакалки. | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 |  | **4,6**  **4,6** |
| **Модуль 2. Легкая атлетика – 90ч** | | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** |  |  |
| **Основы**  **знаний по легкой атлетике** | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.  История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражненийна укрепление здоровья.  Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. | **В процессе занятий** | | | | | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,  выявляют и устраняют  характерные ошибкив процессе освоения. | **1,2,5,6,8** |
| **Беговые упражнения - 30ч.** | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |
|  | Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м | 1 | 0,5  0,5 | 0,5  0,5 | 0,5  0,5 | 05  0,5 | Демонстрируют вариативное выполнение беговыхупражнений.  Применяют беговые | **5,6** |
| **5,6**  **5,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВФСК «ГТО»** | .Бег с ускорением:   * от 30 до 50 м; * от 70 до 80 м;   - от 60 до 100 м.  Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) :  -с изменением направления движения,коротким, средним и длинным шагом;   * в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палкии т: п.), по размеченным беговым дорожкам;   -с изменением длины и частоты шагов;   * по разметкам и с выполнением заданий;   -из различных и. п. с максимальной скоростью;   * с изменением скорости; * бег с ускорением; * бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу   Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10м.Специально- беговые упражненияи задания.  Эстафетный бег. Передача эстафетнойпалочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).  **Бег на результат 60м**. **Бег на результат 100 м.** | 1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1 | упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.  Включать специальные беговыеи прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.  Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. | **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыжковые упражнения- 25ч.** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |  |
|  | Прыжки в высоту:   * с места и с небольшого разбега; * с доставанием подвешенных предметов;   -через длинную вращающуюся икороткую скакалку;   * с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега   -многоскоки с акцентом на отталкиваниевверх.  Прыжки в высоту:   * с прямого, бокового и разбега по дуге; * с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбортолчковой ноги. * с 7-9 шагов разбега.   **Прыжок в высоту способом**  **«перешагивание» на результат**  Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:  -с места; с высоты до 30 см; через небольшое  препятствие.  Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:   * с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). | 1  0,5  1 | 1  0,5  1 | 1  0,5  1 | 1  0,5  1 | 1  0,5  1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваиваютеё самостоятельно,выявляю и устраняют характерные ошибкив процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим  физической нагрузки, контролируют её почастоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | **5,6** |
|  | **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВФСК**  **«ГТО»** | * 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;   * на определённое расстояние в длину, поотметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Прыжок в длину способом согнув ноги: * с места; с короткого разбега;   -с 7—9 шагов разбега;   * с 11-13 шагов разбега. Отталкивание.Фаза полета.   **Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат**. **Прыжок в длину способом**  **«согнув ноги» на результат.** | 1  0,5  1 | 1  0,5  1 | 1  0,5  1 | 1  0,5  1 | 1  0,5  1 |  | **5,6**  **5,6**  **5,6** |
| **Упражнения в метании малого мяча – 25 ч.** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |  |
|  | Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.  Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком | 1  2 | 1  2 | 1  2 | 1  1 | 1  1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,  Выявляют и устраняют характерные ошибкив процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение | **5,6**  **5,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВФСК «ГТО»** | в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.  Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении ме-тания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное  расстояние.  **Метание мяча(150г) с разбега нарезультат.** | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 2  1 | 2  1 | метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | **5,6**  **5,6** |
| **Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 80 ч** | | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** |  |  |
| **Основы знаний по игровым видам спорта** | Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.  Терминология в игровых видах спорта.  Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторныхспособностей и навыков игры | **в процессе уроков** | | | | | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от видаспорта.  Знать и соблюдать технику безопасностии правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой  доврачебной помощи. | **3,4,5,6,8** |
| **Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 40ч.** | | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |  |
| **Баскетбол.** | Стойки игрока.  Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 |  |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, | **5,6** |
|  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Уметь анализировать, выявлять и  исправлять допущенные ошибки. |  |
| **Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -40ч.** | | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |  |
| **Волейбол** | Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Передача мяча:  -у сетки и в прыжке через сетку;   * сверху, стоя спиной к цели; * сверху двумя руками на месте и послеперемещения вперёд; * над собой, во встречных колоннах,отбивание мяча кулаком через сетку.   Приём мяча:   * снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; * отражённого сеткой.   Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах.  Игра по упрощенным правилам волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченнымчислом игроков (2:2,  3:2, 3:3) | 1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1  1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их  самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения  техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасностиЗнать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.  Знать и называть способы передвижения и основы техническихприёмов.  Демонстрировать и применять в игре технические приёмыи тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении | **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | технических приёмови тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.  Уметь анализировать, выявлять и исправлять  допущенные ошибки. | **5,6** |
| **Модуль 4. Самбо – 165ч** | | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** |  |  |
| Специально- подготовительные упражнения Самбо  Приёмы самостраховки | ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.  Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу.  Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самостраховка:  -на спину перекатом через партнера.  Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др),  - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках  - на бок, выполняемая прыжком черезруку партнера, стоящего в стойке.  - на бок кувырком в движении, | 1  2  1  1  1  1  1 | 1  2  1  1  1  1  1 | 1  2  1  1  1  1  1 | 1  2  1  1  1  1  1 | 1  2  1  1  1  1  1 | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.  Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнятьразличные виды самостраховки.  Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.  Выполнять на занятиях самостоятельную  деятельность по | **5,6,8** |
| **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Специально- подготовительные упражнения:   * для бросков * для зацепов. * для подхватов. * для бросков через | выполняя кувырок-полет через партнера,лежащего на ковре или стоящего боком.   * при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. * вперёд на руки из стойки на руках. * вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад- на спину прыжком.   Выведение из равновесия, захватом ног,передняя и задняя подножки, подсечки.  Ходьба на внутреннем крае стопы.  «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.  Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).  Махи ногой назад с наклоном, то же скувырком вперед через плечо.  Имитация подхвата (без партнера и спартнером). Имитация подхвата с манекеном(стулом). | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | закреплению техник самостраховки с учётом требований еёбезопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально- эмоциональное со- стояние организма назанятиях  Знать назначение общей и специальной  физической | **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6** |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы Самбо в положении лёжа. | колена (с помощью); в стойке (с помощью).  Задняя подножка.  Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.  Бросок задняя подножка с захватом ноги.  Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.  Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.  Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.  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 итуловища партнера. | 1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1 | толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять вариантызадней подножки.  Знать и уметь выполнять переднююподножку.  Знать и уметь выполнять боковуюподсечку.  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 подхватпод две ноги.  Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.  Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положениилёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы наруки и на ноги.  Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из | **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6** |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | хватка», «борьба за палку» Тренировочные схватки по заданию. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **5,6** |
| **Модуль 5. Кроссовая подготовка – 30 ч** | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |
| **Основы знаний** | Понятие выносливость.  Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления.  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию  физических (кондиционных и  координационных) способностей. | **в процессе уроков** | | | | | Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». | **4,5,6,8** |
| Кросс по пересеченной местности.  Полосы препятствий  Подвижные игры на выносливость и скорость | Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.  Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.  Бег «фартлек». Смешанное передвижение.  Бег с ускорением, на перегонки;гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.  Кросс по слабопересечённой местности.  Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.  Бег в чередовании с ходьбой 1200м.  Бег в чередовании с ходьбой 1500м. | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  1 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  1 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  1 | Описывать и демонстрировать технику выполнениясмешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.  Знать и применять на практике упражнениядля развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплексаВФСК  «ГТО»  в соответствующей возрастной категории. | **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВФСК «ГТО»** | Подвижные игры: «Невод»,  «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»,  «Перебежка с выручкой»**,**  «Посадка картофеля»,  «Выбивной», «Резиночки».  **Шестиминутный бег на результат.**  **Бег 1000м на результат.**  **Бег 2000м на результат.** | 1  0,5  1 | 1  0,5  1 | 0,5  1 | 0,5  1 | 0,5  1 |  | **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6** |
| **3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -15ч** | | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |
| Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление  препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.  Полосы препятствий, включающие  разнообразные | Упражнения на преодоление собственного веса:  -подтягивание на низкой и высокой перекладине,   * подтягивание различными хватами испособами, * сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, * перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.). Многоскоки:   -с места и разбега (на результат),   * на одной и двух ногах,   -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.  Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).  Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, | 0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5 | Применять в практической деятельности приобретённые  умения и навыки для развития скоростно- силовых качеств и координации.  Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала  Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.  Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. | **4,5,6,7**  **4,5,6,7**  **4,5,6,7**  **4,5,6,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные  на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая  атлетика, спортивные игры). | спортивных игр, гимнастических упражнений.  Прыжки через вращающуюся скакалку.  Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.  Запрыгивание на гимнастические маты,скамейку, тумбу.  Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. | 0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5 | 0,5  0,5 | 0,5  0,5 | Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.  Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.  Планировать, организовывать и проводить самостоятельные  занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. | **4,5,6,7**  **4,5,6,7** |
| **Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 40 часов** | | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |  |
| **Региональныйкомпонент**  **Модуль 3. Спортивные игрысэлементамигандбола – 20 час.** | | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  |  |
| **основы знаний** | ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола.  Основные правила и приёмы игры в гандбол. | **в процессе уроков** | | | | | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные  правила ее освоения в | **3,5,6,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | | | | самостоятельных занятиях. |  |
|  | Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и смячом.  Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.  Тактика игры. Нападение  быстрымпрорывом (3:2). Мини-гандбол. | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | Моделировать технику игровых действий и приемов,варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой  деятельности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | **4,5,6,7**  **4,5,6,7**  **4,5,6,7**  **4,5,6,7**  **4,5,6,7**  **4,5,6,7**  **4,5,6,7**  **4,5,6,7** |
|  |
| **По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой**  **Модуль 3. Спортивныеигры сэлементами футбола – 20час.** | | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  |  |
| **основы знаний** | ТБ на занятиях по футболу. Историяфутбола.  Правила игры в футбол. | **в процессе уроков** | | | | | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в  самостоятельных занятиях. | **5,6,8** |
|  | Перемещения в стойке из различных положений.  Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.  Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. | 0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | Моделировать технику игровых действий и приемов,варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,возникающих в процессе игровой  деятельности. | **5,6**  **5,6**  **5,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).  Ведение мяча по прямой с изменением  направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.  Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.  Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам. Игры иигровые задания 2:1, 3:1,  3:2, 3:3. | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | Выполнять правилаигры, уважительно  относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | **5,6**  **5,6**  **5,6** |
| **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6**  **5,6** |

# 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 | Мяч волейбольный |
| 14 | Мяч гандбольный № 2 |
| 15 | Мяч гандбольный № 3 |
| 16 | Сетка волейбольная |
| 17 | Насос для накачивания мячей с иглой |
| 18 | Жилетки игровые |
| 19 | Сетка для хранения мячей |
| 20 | Конус игровой |
| ***Гимнастика*** | |
| 21 | Стенка гимнастическая |
| 22 | Скамейка гимнастическая |
| 23 | Комплект матов гимнастических |
| 24 | Модуль гимнастический многофункциональный |
| 25 | Мостик гимнастический подкидной |
| 26 | Бревно гимнастическое напольное |
| 27 | Кронштейн навесной для канатов |
| 28 | Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством) |
| 29 | Перекладина гимнастическая пристенная |
| 30 | Коврик гимнастический |
| 31 | Палка гимнастическая |
| 32 | Обруч гимнастический |

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

**СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 336с.
4. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст ] - . М.: 2014. – 81 с.
5. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
6. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры[Текст]/Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.
8. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
9. 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
10. 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.

1. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр

«Академия», 2003. — 464 с.

1. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
2. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
3. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
5. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия

≪Безопасность жизнедеятельности≫.

1. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма

«ЛИКА», 2004. – 88 с.

1. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

24Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с.

1. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//.

* изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

### Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>/ свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/>свободный.
4. Cпортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-> minsportu/4534/ свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / <http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-> 25\_blok.pdf
6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209> 8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

сбоку.

# КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

**Боковая подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается

**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 разво- рачивает 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 боковойчастью 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 поперекего груди с захватом дальней руки.

**Удержание со стороны головы** — удержание, при которомсамбист, 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.

## Приложение I.

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

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

## по оценке выполнения, населением испытания (теста)

**«Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

Действия участников (тестируемых) по выполнению испытания (теста)

«Самозащита без оружия» оцениваются экспертной комиссией, состоящей из четырех человек: руководителя экспертной комиссии (далее

– руководитель), осуществляющего управление процессом демонстрации технических действий; двух боковых судей и технического секретаря.

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

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

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

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

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

*Технический секретарь* находится за столом руководителя и по ходу демонстрации записывает в соответствующие графы протокола хода тестирования оценки технических действий. По окончании демонстрации технический секретарь обрабатывает протоколы регистрации, определяет среднюю оценку 3-х экспертов и передает протокол хода тестирования (Приложение 4) руководителю для объявления результатов выполнения испытания (теста) «Самозащита без оружия».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 балла начисляются при выполнении приема без ошибок.

Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать

выполнению испытания (теста).

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

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

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

**Приложение 1**

**Перечень комплексов приемов по выполнению испытания (теста)**

**«Самозащита без оружия»**

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

### Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

* + - * запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
      * одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
      * неправильное положение рук и ног.

### Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

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

### Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

* + - * падение на выпрямленные руки;
      * касание поверхности лицом или туловищем;
      * касание поверхности коленями.

### Бросок задняя подножка

Ошибки:

* + - * потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
      * Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
      * после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
      * при выполнении приёма участник отклоняется назад.

### Бросок захватом ноги

Ошибки:

* + - * потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
      * после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
      * отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

### Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

* + - * потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
      * после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту востанавливать равновесиепри демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

### Бросок через бедро

Ошибки:

* + - * потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
      * после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
      * бросок выполняется с выпрямленными ногами.

### Бросок через спину

Ошибки:

* + - * потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
      * после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
      * бросок выполняется с выпрямленными ногами.

### Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

* + - * не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
      * участник не вытягивает руку ассистента в сторону
      * туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
      * ноги участника, демонстрирующего приём, не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении.

### Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.

Ошибки:

* + - * участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
      * участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
      * участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
      * участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.
  1. ***Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени(16-17 лет)***

### Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки:

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

### Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком

Ошибки:

* + - * одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
      * удар или касание головой поверхности;
      * неправильное положение рук и ног.

### Самостраховка при падении вперед на руки прыжком.

Ошибки:

* + - * нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
      * касание поверхности лицом;
      * ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

### Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).

Ошибки:

* + - * не освободился от захвата;
      * не выполнил ответное действие

### Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.

Ошибки:

* + - * не освободился от захвата;
      * не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

### Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.

Ошибки:

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

### Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

* + 1. ***Самостраховка при падении на спину перекатом****\**

Ошибки:

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

### Самостраховка при падении на бок перекатом\*

Ошибки:

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

### Самостраховка при падении вперед на руки\*

Ошибки:

* + - * падение на выпрямленные руки;
      * касание поверхности лицом или туловищем;
      * касание поверхности коленями.

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

ноги).

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

* + - * не выполнил защитные действия (подставка рукой);
      * не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом

ноги).

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

Ошибки:

* + - * не выполнил защитные действия (блок внутрь);
      * не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом

ноги).

**Запрещенные действия и приемы**

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

* влекущие за собой травмы;
* направленные на срыв выполнения приема;
* опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин;
* некорректное поведение во время проведения тестирования.

При всех вышеперечисленных ситуациях соискатель отстраняется от сдачи нормативов. Дисквалификация фиксируется в судейском протоколе.

## 

## Приложение 2

НОРМАТИВЫ

испытания (теста) «Самозащита без оружия»

на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия IV–VIступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

## Приложение 3

ПРОТОКОЛ

результатов выполнения испытания (теста) комплекса ГТО

«Самозащита без оружия» (судейская записка) (ступень комплекса ГТО)

Наименование Центра тестирования:

Дата проведения: « » 20 г.

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

Судья

Технический секретарь

## Приложение 4

ПРОТОКОЛ

результатов выполнения испытания (теста) комплекса ГТО

«Самозащита без оружия» (сводная ведомость) (ступень комплекса ГТО)

Наименование Центра тестирования:

Дата проведения: « » 20 г.

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

Руководитель экспертной комиссии

Технический секретарь