

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

Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация  
«Всероссийская федерация Самбо»

ПРОГРАММНО–МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1–11 КЛАССОВ НА ОСНОВЕ САМБО

Москва – 2016

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

Под общей редакцией

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

Авторы – составители:

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

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

Рецензенты:

Елисеев С.В. – президент ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», кандидат педагогических наук, профессор.

Лайшев Р.А. – генеральный директор ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта, депутат Московской городской думы, доктор педагогических наук.

Конаков А.В. – старший тренер сборной команды России по Самбо, кандидат педагогических наук, доцент.

Благодарим за помощь в создании программы:

Разова Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета.

Бегун И.С. – методист ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Общая характеристика .....	8
3. Место программы в учебном плане .....	9
4. Планируемые результаты.....	10
5. Оценка учебных достижений.....	10
6. Содержание учебных модулей программы.....	13
6.1 Основное содержание начального общего образования по физической культуре.....	13
6.2 Основное содержание основного общего образования по физической культуре.....	57
6.3 Основное содержание среднего (полного) общего образования по физической культуре.....	96
6.4 Интегрированный внеурочный модуль.....	126
6.5 Основное содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на Самбо (введение).....	130
7. Учебно-методическое и материальное обеспечение программы .....	178
Краткий словарь терминов Самбо.....	178

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Актуальность*

Вопросы воспитания молодого поколения все больше становятся в центр внимания общества. Широкое общественное обсуждение проекта документа «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации» показало приоритетность темы воспитания для граждан страны. Опираясь в воспитании на традиционные ценности, в то же время, необходимо развивать и новые подходы, и механизмы воспитания. В настоящее время, в соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы № 295 от 15 апреля 2014 г. и Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г. Минобрнауки России уделяется большое внимание развитию и популяризации национального вида спорта – Самбо, в целях увеличения массовости и патриотического воспитания детей и молодёжи, а также подготовки их к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

На сегодняшний день школа Самбо вобрала в себя достижения современной науки, передового педагогического опыта в развитии физической культуры, спорта и является эффективным средством решения Государственных задач.

Программно–методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1–11 классов на основе Самбо (далее Программа) базируется на гармонии духовно – нравственного и физического воспитания обучающихся.

Содержание курса группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, а также содействовать физическому развитию и готовности подрастающего поколения к защите Родины.

Данный курс ориентирован на возрождение культурных традиций, воспитание детей, граждан нашей страны, опираясь на огромный потенциал вида спорта Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

*Новизна и преимущество* Программы представляет собой интеграцию общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

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

Программный материал отражает все современные запросы общества: развитие и популяризация национального вида спорта – Самбо, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, работа с ослабленными детьми<sup>1</sup>, физическая подготовка обучающихся и подготовка к выполнению нормативов и требований ВФСК «ГТО».

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

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

*Содержание Программы* разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач модернизации физкультурного образования, использования ценностей физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирования устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организации активного отдыха, социализации и адаптации детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

---

<sup>1</sup> (дети после перенесённых заболеваний, подготовительная медицинская группа, специальная медицинская группа «А»)

*Цель Программы* – формирование физической и духовной культуры личности, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учет влияния наиболее эффективных средств и методов достижения целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся с учетом целостности учебно-воспитательного процесса по данному предмету; базируется на взаимосвязанных и взаимообусловленных целях, направленных на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными степенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в программе обеспечивается за счет ступенчатости, многоуровневости ее построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающихся, адекватных их состоянию здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений, обучающихся и воспитанников.

- Принцип вариативности в организации учебного и тренировочного процессов, являющихся одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения физкультурно-спортивного образования школьников, предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации учебного и тренировочного процессов, является одной из возможностей предоставления обучающемуся освоение содержания полного интегративного курса на основе Самбо на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития

возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально – безопасного минимума.

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

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

*Нормативное правовое обоснование.*

Программа разработана в соответствии с:

Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1643);

Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644);

Федеральными государственными образовательными стандартами среднего общего образования от 06 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645);

Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации на период до 2020 года, от 24 апреля 2015 г. № 729-р;

Стратегией национальной безопасности РФ до 2020 (утв. Указом Президента РФ от 12 мая 2009 года № 537);

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»»;

Письмом Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Учебный предмет «Физическая культура» и дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности, являются частью физического воспитания в целом, которое направлено на решение приоритетных задач Государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования.

Содержание Программы строится по модульной системе, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения детей с ослабленным здоровьем и направлено на решение основных задач физического воспитания, которое позволяет сохранить и расширить принцип интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования.

Комплекс состоит из двух самостоятельных блоков:

1 блок – учебный предмет «Физическая культура на основе Самбо»;

2 блок – дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности;

*1 блок – учебный предмет «Физическая культура на основе Самбо»*

представлен модульной системой обучения:

- Модульный курс начального образования по физической культуре на основе на основе Самбо (введение).
- Модульный курс основного общего образования по физической культуре на основе Самбо.
- Модульный курс среднего общего образования по физической культуре на основе элементов Самбо (самозащита).

- Интегрированный внеурочный модуль.

*2 блок – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Самбо включает три уровня образования:*

- Ознакомительный уровень (7-9 лет);



- Базовый уровень (10–13 лет);
- Углубленный уровень (14–18 лет).

*Виды деятельности и формы работы с обучающимися, в том числе с ослабленным здоровьем*

При реализации Программы применяются: информационный компонент деятельности (знания), мотивационно – процессуальный компонент деятельности (физическое совершенствование) и операционный компонент деятельности (способы деятельности).

Основные формы работы:

- теоретические, практические, контрольные;
- элективные практические (по выбору) и факультативные;
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем учителя;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия (внеурочная деятельность, спортивные праздники, соревнования, и т.п.).

Данные формы работы обеспечивают высокую мотивацию и адаптацию обучающихся к социуму.

### 3. МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» в учебном плане предусматривает изучение материала в объеме:

- I класс – 99 часов ежегодно;
- со II по IV класс – 102 часа ежегодно;
- с V по XI класс – 105 часов ежегодно;
- с X по XI класс – 105 часов ежегодно,

что обусловлено количеством часов, указанных в Федеральном базисном учебном плане для образовательных организаций общего образования.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности Самбо предусматривает изучение материала в объеме:

*ознакомительный уровень* – 144 часа на весь период обучения, 72 недели, 18 месяцев, 2 года;

*базовый уровень* – 288 часов на весь период обучения, 72 недели, 18 месяцев, 2 года;

*углубленный уровень* – 648 часов на весь период обучения, 108 недель, 27 месяцев, 3 года.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения программы дополнительного образования; для достижения цели и ожидаемых результатов.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения Программы включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения общеобразовательных программ по физической культуре на основе Самбо и программ дополнительного образования по Самбо.

*Предметные* – усвоение обучаемыми конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках предмета «физическая культура» и программы дополнительного образования Самбо, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально – творческой деятельности.

Положительное отношение у обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельности, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК «ГТО».

*Метапредметные* – освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные); самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

*Компетенции и личностные качества* - сформированность системы ценностных отношений, обучающихся к себе и другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам; сформированность навыков здорового и безопасного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира, патриотических ценностей, истории и культуре России.

#### 5. ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

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

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья,

относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с ослабленным здоровьем.

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

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

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

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

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

Оценка	Требования
Отлично	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
Хорошо	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
Удовлетворительно	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
Неудовлетворительно	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
Не зачтено	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

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

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

грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

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

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

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

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

*Способы и формы проверки результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе самбо.*

Проверка полученных знаний и умений проходит в форме соревнований, контрольного тестирования, основного и промежуточного оценивания.

Основной формой подведения итогов реализации программы является участие в показательных выступлениях; в школьных и иных соревнованиях; выполнение контрольных нормативов соответствующих возрасту и подготовленности детей данного года обучения; контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *6.1 Основное содержание начального общего образования по физической культуре*

Программа основного начального образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения и предполагает её реализацию при любых организационных условиях.

#### *Знания о физической культуре (18 часов)*

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

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

элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

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

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

#### *Способы физкультурной деятельности (18 часов)*

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

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

#### *Физическое совершенствование*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность (32 часа)*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность (284 часа)*

#### *Модуль 1. Спортивные игры.*

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

*Баскетбол.* Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами и противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

## *Модуль 2. Самбо*

### *Гимнастика*

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической

перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под переладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

#### *Самбо (введение)*

Освоение группировки. Приемы самостраховки. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для подножек. Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подсечек. Техника лёжа. Удержания. Уходы от удержаний. Выведение из равновесия. Основные способы тактической подготовки, которые отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекали», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».

#### *Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

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

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



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

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

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

*Вариативный блок.*

*Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом.

Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости.

Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

*Модуль 5. Плавание*

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

#### *Модуль 6. Национальный компонент (на примере народные игры)*

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромя лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

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

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка»,

«пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

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

### 6.1.1 Тематическое планирование

Инвариантный блок		I класс 99* (66) * часов в год	II – III - IV классы 102* (68) * часов в год
Модуль 1	Спортивные игры	22 (14)	22 (14)
	Футбол	11 (7)	11 (7)
	Баскетбол	11 (7)	11 (7)
Модуль 2	Самбо	28 (18)	30 (20)
	Гимнастика	12 (8)	14 (8)
	Самбо (введение)	16 (10)	16 (12)
Модуль 3	Лёгкая атлетика	24 (16)	24 (16)
Вариативный блок			
Модуль 4	Лыжная подготовка	12 (8)	12 (8)
Модуль 5	Плавание	12 (8)	12 (8)
Модуль 6	Национальный компонент (на примере народные игры)	12 (8)	12 (8)

\* 13 % времени (часов) – распределяется с учётом особенностей образовательных организаций

#### Модуль 1. Спортивные игры (футбол, баскетбол)

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
1.1	История и современное развитие физической культуры	История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Зарождение и история футбола, баскетбола. Эмблемы футбольных и баскетбольных клубов России.	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола; о современном развитии футбола и баскетбола, правилах игры. Знать и отличать футбольные и баскетбольные клубы по их символике.
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом

		занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.	Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни
1.3	Физическая культура человека	Человек – части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Требования к одежде и обуви для занятий спортивными играми. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Правильно подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом и баскетболом. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Знать и применять правила безопасности на занятиях спортивными играми
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Соблюдение режима дня и личной гигиены.	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность.

		<p>время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты. Лазание, перелазание в различных исходных положениях; по гимнастической скамейке; гимнастической стенке; в ограниченном пространстве по высоте, коридору, лабиринту. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с медболом. Жонглирование теннисными мячами (двумя, тремя, предметами различной формы, разного диаметра и веса). Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов</p>	<p>Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки.  Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их специальное и оздоровительное значение. Уметь применять их в повседневной жизни. Качественно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.  Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом.  Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение.  Знать и уметь доступно объяснять правила проведения эстафет. Качественно выполнять эстафетные задания. Уметь работать в команде. Уметь взаимодействовать с партнером. Выявлять и исправлять ошибки при выполнении эстафетных заданий. Умение взаимодействовать в команде.</p>
--	--	--	--

3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
<i>Раздел «Футбол»</i>		
	<p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Техническая подготовка</p>	<p>Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости выносливости.</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера.</p> <p>Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Повторный бег по дистанции от 30 до 60м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.</p> <p>Обучение элементам футбола начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение элементам техники владения мячом: удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места).</p> <p>Изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения и систематическим их закреплением.</p> <p>Игры – задания: игры в двое ворот на площадке размером 8x5, 12x8, 15x10 метров и т.д. в разных составах 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5), время игры каждой пары составов 3-5 минут.</p>

		<p>В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых приемов расширяется. Усвоение техники владения мячом, ударов по мячу ногой и головой, остановки мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча.</p> <p>Удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа и слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений. Удары серединой лба, без прыжка, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.</p> <p>Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке, а также между стоек. Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь.</p> <p>Вбрасывание мяча на точность в ноги стоящему партнеру или ему на ход. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Взаимодействие двух и трех игроков в играх. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p> <p>Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью</p>	<p>Описывать и демонстрировать техники владения мячом.</p> <p>Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видео</p> <p>Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата</p>
--	--	--	--



	<p>подъема. Выполнение ударов на точность в ворота партнеру, удары серединой лба, без прыжка, с места, с разбега, на точность. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения и т.д. Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах (3х3, 4х4, 5х5, 6х6). В атакующих и оборонительных действиях.</p> <p>Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча, в сторону, скрестным шагом, приставным шагом и скачками.</p> <p>Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота.</p> <p>Тактика игры вратаря: правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам, введение мяча в игру после ловли мяча, ввод мяча ногой ударе от ворот.</p> <p>Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника вблизи ворот стандартных положений.</p> <p>Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола.</p> <p>Знакомство с индивидуальными действиями с мячом в игровой обстановке.</p> <p>Определение и понимание игровых ситуаций их целесообразность для ведения мяча, обводки соперника, передача мяча партнеру.</p> <p>Правильное расположение игроков без мяча, расположение</p>	<p>Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях</p> <p>Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Способность мыслить тактически</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами</p> <p>Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.</p>
Тактическая подготовка		
Игровая подготовка		

		<p>игроков в играх на малой площадке, в ограниченном составе (3х3, 4х4х, 5х5).</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».</p>	
<i>Раздел «Баскетбол»</i>			
	<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов.</p> <p>Подводящие упражнения для обучения ведению мяча.</p> <p>Принятие исходного положения для ведения мяча.</p> <p>Имитационные упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.</p> <p>Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные.</p> <p>Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки: для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).</p> <p>Упражнения с гантелями и эспандером.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом (медболом, фитболом): броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую</p>	<p>Знать упражнения на развитие физических качеств.</p> <p>Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять.</p> <p>Уметь моделировать технические действия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять;</li> <li>- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола;</li> <li>- осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</li> </ul> <p>Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.</p> <p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые.</p> <p>Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча).</p> <p>Способность к</p>

		<p>колонну; мяч партнеру; специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.</p>	<p>метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные.</p>
	Техническая подготовка	<p>Обучение техническим приемам баскетбола начинают с изучения: основных стоек - высокие, средние, низкие; и техники передвижений - перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке; лицом вперед; скрестным шагом; левым (правым) боком; спиной вперед. Бег различными способами: с изменением темпа, направления - обегая стойки, мячи, препятствия, с остановками, а также в пределах границ баскетбольной площадки. Упражнения на соединение частей технического приема в целостный двигательный акт - броски, ловля мяча, передача партнеру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита.</p>	<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>
	Тактическая подготовка	<p>Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление.</p>	<p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых</p>

			умениях и навыках
	Игровая подготовка	Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками Уметь четко формулировать правила игры Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Спортивные игры»*

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

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

## Модуль 2. Самбо

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие гимнастики. Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культур важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить аудитории понятие о физической культуре и её воспитательном значении.
1.3	Физическая культура человека	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	Знать и понимать о Самбо, как элементе безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России.
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Графическая запись физических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз. Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности.  Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью
2.2	Оценка эффективности занятий	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья

	физической культурой		
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)
<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
<i>Раздел «Гимнастика»</i>			
	Общая и специальная физическая подготовка	Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Стретчинговые упражнения. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений. Подвижные игры: «автомобили», «водяной», «горелки», «карлики и великаны», «музыкальные змейки», «нитка-иголка», «повтори за мной», «поезд», «эхо», «часовые и разведчики», «охотники и утки», «эстафета с лазаньем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
	Гимнастика с элементами акробатики	Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа, согнувшись, лежа сзади; - седы - на пятках, с наклоном, углом; группировка из положения лежа, раскачивание в плотной группировке; перекувы	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и

		<p>назад из седа с группированием и обратно, из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине.</p> <p>Простые акробатические комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</li> <li>- кувырок вперед в упор присев, переход на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</li> </ul>	<p>группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>Ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.</p> <p>Хожение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами; вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; из вися стоя, присев, толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком).</p> <p>Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом</p>	<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)</p>

		прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	
	Задания прикладного характера	Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий.	Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.
Раздел «Самбо (введение)»			
	Общая и специальная подготовка	<p>Освоение группировки.</p> <p>Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.</p> <p>Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p> <p>Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).</p> <p><i>Упражнения для удержаний.</i></p> <p>Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.</p> <p><i>Упражнения для выведения из равновесия.</i></p> <p>Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.</p> <p>С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>



		<p>И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).</p> <p>Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.</p> <p>Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).</p> <p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</p> <p>Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.</p> <p><i>Самостраховка через мост при падении на спину.</i></p> <p>Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.</p> <p><i>Упражнения для подножек.</i></p> <p>Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.</p> <p>Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).</p> <p>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.</p> <p>Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).</p> <p><i>Упражнения для бросков захватом ног.</i></p> <p>Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных</p>	<p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p>
--	--	--	--

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

		<p>Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.</p> <p>Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.</p> <p>Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками.</p> <p>Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.</p> <p>Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.</p> <p>С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.</p> <p>Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, поворачиваясь на живот, садясь.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Комбинирование</p>	<p>Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p> <p>Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.</p>
--	--	--	---

		<p>переворачивания с удержанием поперёк.  Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.  Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.  Учебные схватки на выполнение изученного удержания.  Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.  Активные и пассивные защиты от переворачивания.  Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.  Выведение из равновесия.  Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием.  Выведение из равновесия партнера в приседе толчком.  Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.  Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.  В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.</p>	<p>Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата.</p>
	Тактическая подготовка	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка)	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро

	<p>отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»</p>	<p>принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
--	--	--

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»*

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

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

### Модуль 3. Лёгкая атлетика

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Предусматривается самостоятельный подбор материала по годам обучения</i>			
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	<p>Появление физической культуры и спорта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе лёгкой атлетикой.</p> <p>История лёгкой атлетики.</p> <p>Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические).</p> <p>Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>История олимпийских игр. Олимпийская символика.</p> <p>Лёгкая атлетика и олимпийские игры.</p>	<p>Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; знать правила организации и проведения физкультурных занятий.</p> <p>Определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики;</p> <p>Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности.</p> <p>Рассказывать о истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр.</p>
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	<p>Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкость, координации, силы и выносливости.</p> <p>Основные команды и их применение.</p> <p>Общепринятая спортивная и легкоатлетическая терминология.</p> <p>Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная);</p>	<p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности;</p> <p>Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую терминологию</p> <p>Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные</p>

		эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки); имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения; специальные подводящие упражнения для метания; разновидности прыжков и прыжковых заданий; прыжки в длину и высоту.	передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.
1.3.	Физическая культура человека	Физическая культура и ее влияние на развитие человека. Строение и системы человеческого тела. Влияние физических упражнений на развитие систем организма и органов чувств. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Требования к одежде и обуви для физической культуры. Поведение в чрезвычайных ситуациях. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях.	Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма. Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой. Владеть знаниями о поведении в чрезвычайных ситуациях; оказанию первой помощи при травмах и ушибах.
<i>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха.	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий; физкультурминуток, динамических часов; организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях
2.2	Оценка эффективности занятий	Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля за самочувствием. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с

			нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.</p> <p>Разновидности ходьбы - обычная, походная строевая, спортивная; с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в стороны; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Бег - обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>	<p>Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения; комплексы упражнений направленные на формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата Самостоятельно осваивать упражнения различной оздоровительной направленности, составлять индивидуальные комплексы (утренней гимнастики и т.д.) с учётом функционального состояния.</p> <p>Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава</p> <p>Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность,</p>



		<p>Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и переливания различными способами.</p> <p>Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивление партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p>	<p>Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике.</p> <p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
	Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Освоение ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.</p> <p>Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага.</p> <p>Ходьба разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: гладкий бег (бег по дорожке стадиона) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты.</p> <p>Специальные беговые упражнения и задания. Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и</p>	<p>Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания).</p> <p>Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.)</p> <p>Определять величину нагрузки.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания.</p> <p>Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств.</p> <p>Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности</p> <p>Включать в самостоятельные занятия изученный материал.</p>

		<p>т.п.). Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.</p> <p>Кросс по слабопересечённой местности.</p> <p>Чередование бега и спортивной ходьбы.</p> <p>Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением; бег с изменением направления движения; коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по разметкам беговых дорожек; бег с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий; бег с изменяющимся направлением во время передвижения; по ограниченной опоре.</p> <p>Старт из различных исходных положений.</p> <p>Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.</p> <p>Бег в коридоре 1-1,25 м из различных и. п. с максимальной скоростью; с изменением скорости; бег с ускорением; бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу.</p> <p>Освоение технических навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через</p>	<p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.</p> <p>Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p>
--	--	--	---

		<p>небольшое препятствие.  Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).  Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.  Многоскоки (многообразные) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; по разметкам.  Прыжки на одной и на двух ногах: на месте; с поворотом; по разметкам; в длину с места; стоя лицом; боком к месту приземления.  Многоскоки (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.  Различные многоскоки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд.  Прыжки в длину: с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега.  Прыжки на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.  Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.  Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.  Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.  Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и</p>	<p>Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.).  Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Включать изучаемый материал в практические формы занятий.</p>
--	--	---	--

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

		«прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др. Метание назад.	
--	--	---	--

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лёгкая атлетика»*

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

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

### Вариативный блок

#### Модуль 4. Лыжная подготовка

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские спортсмены-лыжники.	Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России. Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников.
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	Составление рационального режима дня. Демонстрировать правильную технику, понимать её значение для достижения результативности. Знать и демонстрировать основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты.
1.3	Физическая культура человека	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки

		занятий. Лыжный инвентарь. Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж. Личная гигиена - одежда и обувь для занятий на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.	Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Применение закаливающих процедур и ведение здорового образа жизни	Формирование патриотизма и ответственности. Научатся поддерживать и укреплять иммунную систему организма.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
	Общая и специальная физическая подготовка	Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Выполнение команды «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись». Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Упражнения на лыжах для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); выносливости: передвижения на лыжах в	Слышать и выполнять организационные команды. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Обеспечивать оптимальное развитие физических качеств, необходимых человеку. Увеличение степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам. Формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений. Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении физических упражнений. Анализ и объективная оценка результатов собственного

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

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

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лыжная подготовка»*

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

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

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

## Модуль 5. Плавание

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Простейшие сведения из истории плавания.	Знать об истории плавания и о его оздоровительном значении.
1.2	Современное представление	Сведения о значении занятий плаванием для здоровья.	Знать и применять правила личной гигиены и санитарии,



	о физической культуре (основные понятия)	Способы плавания и их особенности. Сведения о личной гигиене и санитарии; Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде). Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду.	а также правила безопасности в бассейне и в повседневной жизни. Знать, применять и пропагандировать среди сверстников правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду.
1.3	Физическая культура человека	Оказание помощи тонущему и способы его транспортировки.	Знать и при необходимости применять правила оказания помощи тонущему.

*Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания. Выполнение движений руками имитирующие технику брасса, кроля на груди и кроля на спине из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнение движений ногами имитирующие технику кроля на груди и на спине, брасса из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнение согласованно движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Упражнения для освоения с водой.	Освоит и будет применять комплексы общеразвивающих упражнений пловца. Различать общеразвивающие упражнения и специальные упражнения пловца. Приобрести навык технически верного выполнения движений руками, ногами и в согласовании. Различать движения относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Уметь применять игровые и подводящие упражнения на воде как в плавательном бассейне, так и в открытом водоёме.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Выполнение профилактических упражнений способствующих устойчивости иммунной системы. Участие в сдаче теста по плаванию во ВФСК «ГТО»	Уметь анализировать и прогнозировать собственные действия. Умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях.

*Раздел 3. Физическое совершенствование*

3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Дыхательные и корригирующие	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления
-----	---	--	--

		упражнения без предмета, с предметом.	навыков правильной осанки. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
	Общая и специальная физическая подготовка	<p>Общеразвивающие упражнения, направленные на дальнейшую работу в воде (ознакомление со свойствами воды).</p> <p>Специальные упражнения на суше по овладению движений руками и ногами для освоения различных способов плавания.</p> <p>Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами.</p> <p>Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде.</p>	<p>Знать, характеризовать и выполнять общеразвивающие упражнения на суше.</p> <p>Уметь подготовить организм к предстоящей нагрузке в основной части урока.</p> <p>Знать, характеризовать и выполнять упражнения на развитие групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании.</p> <p>Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>Знать и выполнять упражнения на формирование правильной осанки.</p>
	Техническая подготовка	<p>Лежание на воде и скольжение по воде.</p> <p>Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна.</p> <p>Изучение основных элементов техники спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине.</p> <p>Ознакомление с движением на суше; изучение движений в воде с неподвижной опорой; изучение движений в воде с подвижной опорой; изучение движений в воде без опоры.</p> <p>Положение тела, дыхание, согласованность движения ног с дыханием, согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений.</p> <p>Выполнение движений руками: брассом, кролем на груди и кролем на спине.</p> <p>Выполнение движений ногами:</p>	<p>Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой.</p> <p>Уметь выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию.</p> <p>Знать и представлять терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.</p> <p>Знать и демонстрировать способы простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений по изучению техники спортивных способов плавания.</p> <p>Уметь взаимодействовать с учителем и одноклассниками вербальными и</p>

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

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Плавание»*

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

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

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом

Качественно выполнять отдельные элементы техники плавания (изучаемых способов)

Качественно выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

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

1. Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор игрушек со дна при нырянии в длину (3-4 м) за определенное время по возрасту).
2. Проплыть дистанцию одним (любым) способом плавания (по возрасту) - 10-20-25-50 метров.
3. Проплыть дистанцию 10-20- 25-50 метров со сменой способов плавания (без времени).
4. Буксировка предметов на воде 3-4-5 метров.

Модуль 6. Национальный компонент  
(на примере «Народные подвижные игры»)

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. История единоборств, как многовековые традиции русской боевой культуры (легендарные герои - защитники Отечества)	Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура как носитель и выразитель культурных и духовных ценностей	Сформированность устойчивого уважительного отношения к культуре родной страны, эмоционально положительной основы к историческому наследию и к проявлению здорового образа жизни;
1.3	Физическая культура человека	Народные игры как средство физической культуры. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Простые» русские народные игры и развлечения.	Демонстрировать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм. Приобретут культурное и духовное обогащение. Знать разнообразие русских народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга.
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Самостоятельное выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Знать, понимать значение и уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости, координации движений и формирование правильной осанки;
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Выполнение упражнений по пространственной ориентировке.	Умение ориентироваться в пространстве.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздорови-	Игры и упражнения на развитие восприятия ориентировки в	Сформированность зрительно-пространственного

	<p>тельная деятельность</p>	<p>пространстве. Ходьба, бег, прыжки, передвижения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса; мышц живота. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; гимнастической палкой- наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки; набивным мячом (1-2 кг) - броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.</p>	<p>восприятия. Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p>
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
		<p>Русские народные игры: Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность. Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки»,</p>	<p>Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Сформированность целостного восприятия окружающего мира. Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным</p>

		<p>«ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи»</p> <p>Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:  «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.</p> <p>Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».</p>	<p>явлениям и родственным отношениям.</p> <p>Умение развивать и управлять психическими процессами (мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально – волевою и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, сконцентрированность) сферу личности.</p> <p>Знать, понимать и демонстрировать динамику развития физических качеств.</p> <p>Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.</p> <p>Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми</p> <p>Повышение работоспособности.</p> <p>Умение организации отдыха и досуга.</p> <p>Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.</p>
--	--	--	---

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Национальный компонент «народные игры»*

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

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

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

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

### *Работа с детьми с ослабленным здоровьем*

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

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

Рекомендуемые игры – бочке, городки, снег гольф, баскетбол, футбол.

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с ослабленным здоровьем:*

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
- качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоения спортивных игр.

*Предметные результаты освоения программного материала.*

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья и безопасности человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; о важности и значении физической культуры как неотъемлемой части национальной культуры, обычаев и традиций народов.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Формирование основ техники разнообразных движений, первоначальных двигательных умений и навыков в спортивных играх (футбол, баскетбол), в гимнастике, в Самбо, в легкой атлетике, в лыжной подготовке, в плавании, в подвижных играх.

Формирование потребности к совершенствованию собственной физической подготовленности и к выполнению норм и требований ВФСК «ГТО».



## 6.2 Основное содержание основного общего образования по физической культуре

### *Знания о физической культуре (18 часов)*

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

### *Способы физкультурной деятельности*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из

видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

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

#### *Физическое совершенствование*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность (32 часа).*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в виси и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и

физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность (287 часов)*

#### *Модуль 1. Спортивные игры*

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

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

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

рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

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

### *Модуль 2. Самбо*

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

*Раздел «Самбо».* Освоение падения на спину перекатом через партнера. Освоение самостраховки перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях; находящегося в упоре на руках и коленях. Самостраховка на бок в движении. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу (их вариации). Бросок через спину. Бросок через бедро. Освоение имитационных упражнений броска через спину с палкой; с переноской партнера на бедре (спине); с подбивом тазом, спиной, боком. Задняя подножка. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри. Освоение болевых приемов: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя); ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников; рычаг локтя захватом руки между ног; рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди. Игры – задания. Учебные схватки с использованием игр в касания. Тренировочные схватки по заданию.

### *Модуль 3. Лёгкая атлетика*

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

## *Вариативный блок*

### *Модуль 4. Лыжная подготовка*

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

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

### *Модуль 5. Плавание*

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

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

### *Модуль 6. Национальный компонент (на примере народные игры «Ланта»)*

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и

дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Инвариантный блок		V - IX классы 105 (70) часов в год
Модуль 1	Спортивные игры	
	Футбол	22 (14)
	Баскетбол	11 (7)
Модуль 2	Самбо	
	Гимнастика	11 (7)
	Самбо	16 (12)
Модуль 3	Лёгкая атлетика	24 (16)
Вариативный блок		
Модуль 4	Лыжная подготовка	12 (8)
Модуль 5	Плавание	12 (8)
Модуль 6	Национальный компонент (на примере народные игры «Лапта»)	12 (8)

\* 13 % времени (часов) – распределяется с учётом особенностей школы, класса и иных условий.

## 6.2.1 Тематическое планирование

### Модуль 1. Спортивные игры

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.

1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. Знать и обосновывать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок с целью безопасности и для поддержания физического, психического и социального здоровья
1.3	Физическая культура человека	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.	Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической

	физической культурой	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).	культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок (футбол, баскетбол) и футбольного поля. Демонстрировать знания правил игры (футбол, баскетбол). Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач. Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).	Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений. Осуществлять судейство игровых заданий в рамках урока и соревнований (футбол, баскетбол) во внеурочное время.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем	Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции). Знать и демонстрировать



		<p>организма. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений. Составлять простейшие связки (композиции) из базовых шагов (элементов). Уметь подбирать музыкальное сопровождение с учетом интенсивности, ритма, особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Анализировать собственные действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) и разучиваемых упражнений. Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам. Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).</p>
--	--	--	---

### 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

#### Раздел «Футбол»

Общая физическая и специальная подготовка	<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах, в тройках, в группах. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Специальная техника передвижений игроков футбола. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг</p>	<p>Уметь выполнять организационные команды и строевые упражнения.</p> <p>Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игр.</p>
---	---	---

		<p>футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Изучение технических действий полевого игрока и вратаря. Формирование тактического мышления. Индивидуальные и групповые тактические действия игры полевого игрока: тактика нападения, тактика защиты; вратаря. Подвижные игры: с элементами футбола с использованием пройденного материала; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием на дальность и в цель; с бегом, метанием, преодолением препятствий: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты: с элементами футбола; с использованием пройденного материала; с предметами и без предметов, направленные на воспитание гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости</p> <p>Двусторонняя игра.</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Знать правила подвижных игр с элементами футбола. Уметь проводить подвижные игры с элементами футбола.</p>
<i>Раздел «Баскетбол»</i>			
	<p>Общая специальная физическая и подготовка</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Тактическая</p>	<p>Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°.</p> <p>Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать</p>

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

	<p>выпуская мяч, резко изменить направление и передать его. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания.</p>	<p>применять в игре обманные движения.</p> <p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, в том числе в повседневной жизни</p>
<p><i>Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Спортивные игры»</i></p> <p>Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.</p> <p>Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p> <p>Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.</p> <p>Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 3х10м с мячом сек.</li> <li>2. Бег 60м (100 м)</li> </ol>		

3.	Смешанное передвижение с мячом
4.	Удары на точность попадания (число попаданий)
5.	Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек
Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»	
1.	тройной прыжок с места
2.	количество попаданий штрафных бросков
3.	броски мяча с разных дистанций и разных позиций
комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой	

## Модуль 2. Самбо

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.	Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.
1.3	Физическая	Роль психических процессов в	Знать и понимать взаимные

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

		Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.	Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
<i>Раздел «Гимнастика»</i>			
	Общая физическая и специальная подготовка	Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.
	Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. Акробатические элементы (мостик, шпагат, колесо, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на руках, пр. Акробатическая комбинация,	Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства

		<p>включающая кувырки вперед, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.</p> <p>Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, равновесие на одной ноге с замахом другой в сторону, фронтальное равновесие).</p> <p>Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку.</p> <p>Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.</p>	<p>координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия.</p> <p>Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	<p>Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).</p> <p>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 завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.</p> <p>Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине.</p> <p>Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.</p> <p>Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат.</p> <p>Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки.</p>	



	Упражнения прикладного характера	Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Эстафеты. Полосы препятствий включающие разнообразные прикладные упражнения.	Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.
<i>Раздел Самбо</i>			
	Общая и специальная физическая подготовка	<p>Падение на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается на предплечьях, манекен, шест и др).</p> <p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях</p> <p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком</p> <p>Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).</p> <p>Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p>

		<p>приземлением на руки Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад.</p> <p>Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p>	<p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p>
	Техническая подготовка	<p>Техника стоя. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке. Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди.</p>	<p>Знать и уметь выполнять заднюю подножку</p> <p>Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя.</p>
	Тактическая	Игры – задания. Тренировочные	Мотивированность к

	подготовка	схватки по заданию.	занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
<p><i>Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю Самбо</i></p> <p>Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.</p> <p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).</p> <p>Качественное выполнение упражнений прикладного характера.</p> <p>Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон вперед из положения сидя (см).</li> <li>2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).</li> <li>3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).</li> <li>4. Опорный прыжок (баллы).</li> </ol> <p>Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по канату (кол-раз).</li> <li>2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).</li> <li>3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).</li> <li>4. Упражнения из ВФСК «ГТО» по Самбо (баллы).</li> </ol>			

### Модуль 3. Лёгкая атлетика

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла. Физическая культура в современном обществе. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Легкоатлетическая терминология. Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России). Характеристика видов спорта,	Знать и понимать взаимосвязь физическая культура с другими предметами Раскрывать значение физической культуры в современном обществе. Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр. Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю

		входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх.
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений. Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация судейства.	Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.) Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики Объяснять принципы организации судейства и определять распределения обязанностей.
1.3.	Физическая культура человека	Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных. Оценка эффективности занятий. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности. Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм. Характеризовать формирование положительных качеств личности
<i>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельн	Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Знать и соблюдать требования безопасности, правила

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

	<p>парах.  Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.  Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.  Обучение технике бега на передней части стопы.  Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.  Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.  Старт и стартовый разгон.  Бег на скорость. Финиширование.  Эстафетный бег.  Передача эстафетной палочки.  Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).  Барьерный бег, техника преодоления препятствия.  Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции  Бег с заданной скоростью.  Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.  Прыжки через вращающуюся скакалку.  Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.  Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p>	<p>упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин.  Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.  Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.  Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения.  Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.  Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики.  Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики.  Разбираться с понятием – тактическая подготовка.  Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах.  Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин.  Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете.  Соблюдать правила</p>
--	---	--

		<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезания различными способами. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания. Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Персонализированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку. Оказывать помощь другим обучающимся</p>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Спортивная ходьба с изменением частоты и</p>	<p>Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы. Знать правила координации движений и уметь себя контролировать. Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности.</p>

	<p>длины шага, ускорением, акцентом на технику. Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 м из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Участие в соревнованиях. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой). Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции. Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки. Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> <p>Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д. Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.</p>
--	---	--



	<p>Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега; с доставанием подвешенных предметов (рукой, головой коленом маховой ноги); через длинную и короткую вращающуюся скакалку; различные многоскоки. Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами – на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги; с 3—5 шагов разбега через препятствия (набивные мячи, верёвочку, скамейку или барьер) отталкиваясь от подкидного мостика. Многоскоки (многократные) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п. Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями. Тройной, пятерной прыжок с места и разбега (на результат). Многоскоки с места и разбега (на результат). Различные варианты многоскоков на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед и назад. Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90—360° и с точным приземлением в заданный «квадрат». Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Прыжки в</p>	<p>Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике. Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять. Знать и применять на практике терминологию. Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий.</p>
--	--	--

		<p>высоту с разбега по дуге на технику. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.</p> <p>Закрепление навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.</p> <p>Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх и на дальность (наибольшее количество раз на определённое время)</p> <p>Метание теннисного мяча с разбега. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и точность.</p>	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными мячами.</p>
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.	Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лёгкая атлетика»*

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

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

## Модуль 4. Лыжная подготовка

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать знаменитых спортсменов добившихся наивысших результатов и внесших вклад в развитие лыжного спорта. Знать и характеризовать техники лыжных ходов.
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Соревнования по лыжным гонкам. Судейство соревнований по лыжам.	Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки. Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази. Знать правила подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам. Знать и применять правила судейства соревнований по лыжам в урочное и внеурочное время.
1.3.	Физическая культура человека	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Оказание первой доврачебной помощи.	Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Уметь оказать первую доврачебную помощь.

*Раздел 2. Способы двигательной деятельности*

2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<p>Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений.</p> <p>Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p> <p>Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.</p>	<p>Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.</p> <p>Уметь выполнять подбор различных комплексов в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Моделировать комплексы специальных упражнений в зависимости от особенностей лыжной трассы (учебной лыжни).</p>
2.2	Оценка эффективности занятий	<p>Самооценка физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»</p>	<p>Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО».</p>

*Раздел 3. Физическое совершенствование*

3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p>Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.</p> <p>Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения</p> <p>Уметь сочетать и взаимосвязывать, моделировать и графически отображать объекты окружающего мира, преодолевать длинные дистанции.</p>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах</p>	<p>Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на</p>

		<p>различными способами. Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода. Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами. Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м) Эстафеты, игры - соревнования.</p>	<p>лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложно-координационные упражнения. Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъемов и спусков. Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые ориентиры. Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом.</p>
--	--	---	--

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лыжная подготовка»*

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

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

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

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов)

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров
2. Спуск со склонов
3. Преодоление подъёмов
4. Комплексная эстафета

## Модуль 5. Плавание

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Олимпийское движение. История развития плавания. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания.	Знать историю развития плавания и олимпийского движения, положительного их влияния на укрепление мира и дружбы между народами. Знать и понимать взаимосвязь физических качеств (основы их развития) с физической подготовленностью, идентифицировать собственные проблемы и определять пути решения
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Биомеханика физических упражнений на примере плавания. Прикладное плавание.	Иметь общие представления о биомеханике физических упражнений. Знать о прикладном значении плавания.
1.3.	Физическая культура человека	Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия и саморегуляция восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Роль плавания в повседневной жизни человека.	Иметь общие представления о работоспособности человека. Знать об оздоровительных направлениях физической культуры. Демонстрировать приемы и способы саморегуляции эмоциональных, волевых, интеллектуальных и психофизических состояний.
<i>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.	Уметь осуществлять самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и самочувствию). Уметь составлять и

			выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной направленности (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
2.2	Оценка эффективности занятий	Судейство простейших спортивных соревнований на примере плавания в качестве судьи или помощника судьи. Оказание первой доврачебной помощи утопающему.	Знать и применять правила соревнований в судействе плавания. Уметь правильно работать с секундомером, измерять и оценивать значение временных интервалов как в спорте, так и в повседневной жизни. Знать и демонстрировать оказание первой доврачебной помощи утопающему.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Самостоятельное составление и выполнение оздоровительных комплексов и комплексов закаливания. Массаж, самомассаж.	Знать и демонстрировать организацию и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. Называть и демонстрировать основные приемы массажа и самомассажа, знать основные показания и противопоказания к их применению.
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Совершенствование изученных ранее техник плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Совершенствование изученных техник движений руками. Совершенствование изученных техник движений ногами. Совершенствование вариантов дыхания. Согласование движений рук и ног с дыханием.	Руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне.  Выполнять сложнокоординационные упражнения на



		<p>Проплывание отрезков с задержкой дыхания.</p> <p>Проплывание отрезков с дыханием через несколько циклов.</p> <p>Плавание с дыханием в каждом цикле.</p> <p>Стартовый прыжок с тумбочки (старт из воды) с последующим скольжением.</p> <p>Совершенствование техники поворотов: простой закрытый и открытый поворот, маятником, сальто.</p> <p>Плавание в полной координации.</p> <p>Изучение способа плавания – баттерфляй.</p> <p>Игры на воде: «водное поло», «перестрелка», «футбол», эстафеты.</p>	<p>согласование работы рук, ног и дыхания.</p> <p>Уметь выполнять основные технические элементы изученных способов плавания.</p> <p>Демонстрировать проплывание дистанций различной интенсивности сохраняя качество выполнения технических элементов.</p> <p>Знать и качественно выполнять различные варианты стартов.</p>
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>Изучение техники прикладных способов плавания, способов спасания утопающих.</p> <p>Техника плавания на боку.</p> <p>Движение ногами с дыханием.</p> <p>Движения руками с дыханием.</p> <p>Общее согласование движений.</p> <p>Брасс: «руки брассом – ноги кролем», «руки брассом – ноги на боку», «ноги кролем в ластах», «ноги дельфином в ластах».</p> <p>Способы погружения при нырянии: вниз ногами, вниз головой, с ходу при нырянии в длину.</p> <p>Приемы освобождения от захватов тонущего: одной рукой за запястье, двумя руками за одну или за обе руки, за волосы, за шею спереди или сзади, за пояс спереди или сзади, за ноги сзади.</p> <p>Транспортировка тонущих: уставшего пловца (брасс на груди и брасс на спине); «агрессивного» утопающего (жесткий классический захват – способ на боку, захват за волосы – способ на боку или на спине); утонувшего (любой самый быстрый для спасателя способ транспортировки).</p>	<p>Знать и демонстрировать технику прикладных способов плавания и способов спасания утопающих.</p> <p>Уметь при необходимости использовать полученные знания в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять технические приёмы освобождения от захватов тонущего различными способами изученными на занятиях.</p> <p>Знать и быть готовым применить в непредвиденной (случайной) жизненных ситуациях технику транспортирования тонущего или утонувшего человека</p>

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Плавание»*

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

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

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

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

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

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

1. Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.
2. Проплывание дистанций (по возрасту) любым способом плавания, в том числе на время
3. Комбинированная эстафета

**Модуль 6. Национальный компонент  
(на примере народной игры «Лапта»)**

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.	Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурно-историческим наследием России. Уметь классифицировать народные игры. Знать и применять правила игры в лапту.
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями.	Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания. Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений.
1.3.	Физическая культура человека	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным	Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека. Знать о роли психических процессов в обучении двигательным действиям.

		действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	Знать о защитных свойствах организма и применять профилактические средства в повседневной жизни
<i>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта». Составление и применение комплексов упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организма Уметь логически мыслить, представлять собственные варианты игровых заданий. Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакам Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера
2.2	Оценка эффективности занятий	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног. Упражнения с предметами:	Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.

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

		<p>в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Учебные и соревновательные игры. Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	<p>и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.</p>
<p><i>Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта»)»</i></p> <p>Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.</p> <p>Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.</p> <p>Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p> <p>Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.</p> <p>Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Национальный компонент (на примере народной игры «Лапта»)»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Челночный бег 5 * 10 м</li> <li>2. Удары мяча на точность</li> <li>3. Удары мяча на дальность</li> <li>4. Ловля мяча с перемещением</li> </ol>			

#### *Работа с детьми с ослабленным здоровьем.*

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 ослабленным здоровьем 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.

### *Критерии оценивания деятельности обучающихся с ослабленным здоровьем*

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей 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 всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

#### *Предметные результаты:*

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, здорового и безопасного образа жизни, национальных культурных традиций и преемственности поколений, сознательности в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, национальных видов спорта, спорта в целом, олимпийского движения, всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «готов к труду и обороне», освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

### 6.3 Основное содержание среднего (полного) общего образования по физической культуре

#### *Физическая культура как область знаний (18 часов)*

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в



современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### *Физическое совершенствование*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность (32 часа)*

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. (284 часа)*

###### *Модуль 1. Спортивные игры*

*Футбол.* Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней

стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

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

## *Модуль 2. Самбо*

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

*Самбо.* Самостраховка и её прикладность. Совершенствование техник, изученных на предыдущем этапе подготовки. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) -

рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды; от захватов ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Игры - упражнения по заданию. Схватки по заданию.

### *Модуль 3. Легкая атлетика*

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

### *Модуль 4. Лыжная подготовка*

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

### *Модуль 5. Плавание*

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

### *Модуль 6. Национальный компонент «Городки»*

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

### *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 базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### 6.3.1 Тематическое планирование

Инвариантный блок		Х – XI классы 105* (70)* часов в год
Модуль 1	Спортивные игры	22 (14)
	Фу	11 (7)
	баскетбол	11 (7)
Модуль 2	Самбо	30 (20)
	Гимнастика	14 (8)
	Самбо (элементы самостраховки)	16 (12)
Модуль 3	Лёгкая атлетика	24 (16)
Вариативный блок		
Модуль 4	Лыжная подготовка	12 (8)
Модуль 5	Плавание	12 (8)
Модуль 6	Национальный компонент (на примере народные игры)	12 (8)

\* 13 % времени (часов) – распределяется с учётом особенностей школы, класса и иных.

#### Модуль 1. Спортивные игры (футбол, баскетбол)

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу и по баскетболу: чемпионаты и Кубки России. Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.	Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

1.3	Физическая культура человека	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта.
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль.	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения общей физической подготовки.	Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека
<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
<i>Раздел «Футбол»</i>			
	Специальная физическая подготовка  Техническая	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и ловкости. Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы,	Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических

	подготовка	<p>серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: Дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты): Финт «ложный замах на удар», «ложная остановка», «подбрось мяч», «показ корпусом», «выпад в сторону», «оставь мяч партнеру», «переступание через мяч». Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места, с разбега. Техника владения мячом вратаря. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.</p>	<p>качеств.</p> <p>Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.</p> <p>Знать и понимать язык невербального общения.</p> <p>Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.</p>
	Тактическая подготовка	<p>Тактика нападения.</p> <p>Индивидуальная тактика: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи. Групповая и командная тактика.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальная тактика.</p>	<p>Уметь работать в группе.</p>
	Игровая подготовка	<p>Действие против игрока без мяча. Действие против игрока с мячом. Групповая тактика.</p> <p>Действия вратаря в атаке. Тактика игры вратаря. Действия вратаря в обороне. Командная тактика. Учебные игры, спортивные игры, эстафеты.</p>	<p>Способность управлять собственным психофизическим состоянием.</p>

			Высокий уровень мотивационного настроя
<i>Раздел «Баскетбол»</i>			
Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.	Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол	
Техническая подготовка	<p>Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.</p> <p>Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>	
Тактическая подготовка	<p>Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча.</p> <p>Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча.</p> <p>Атака корзины. «Передай мяч и</p>	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия	



		<p>выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.</p>	<p>Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)</p>
	Игровая подготовка	<p>Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.</p>	<p>Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.  Использовать игры и эстафеты в досуговое время.</p>

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Спортивные игры»*

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.
- Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»
  1. Бег 3х10м с мячом сек.
  2. Бег 100 м
  3. Смешанное передвижение с мячом
  4. Удары на точность попадания (число попаданий)
  5. Комбинированная эстафета Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек
- Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»
  1. Ведение мяча со сменой направления
  2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков)
  3. Бросок мяча в движении после ведения.
  4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой

## Модуль 2. Самбо

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.	Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
1.3	Физическая культура человека	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом

	культурой	учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)	Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания Стремиться к развитию основных физических качеств.
<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
<i>Раздел «Гимнастика»</i>			
	Общая и специальная физическая подготовка	Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение хорошей осанки, пр. Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления	Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом

		<p>собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p>	<p>индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела. Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.</p>
	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:  - переворот через плечо;  - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр.</p>	<p>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельно проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в</p>

			освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину) Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.  Демонстрировать динамику развития физических качеств.  Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.  Уметь лазать по канату различными способами.  Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой  Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.  Мотивированность к занятиям гимнастикой.	
<i>Раздел Самбо</i>			
Общая и специальная физическая подготовка	Общефизические упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости и координации движений. Упражнения изученные на предыдущем этапе подготовки. Самостраховка и.п. – основная стойка. Падение вперед на бок кувырком. Самостраховка и.п. – основная стойка. Падение вперед на руки прыжком.	Уметь самостоятельно выполнять общефизические упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости и координации движений. Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.	
Техническая подготовка.	Совершенствование техник, изученных на предыдущем этапе подготовки.	Демонстрировать самостоятельное выстраивание	

	Самозащита	<p>Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, от захватов ног.</p> <p>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.</p> <p>Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку)</p>	<p>индивидуального плана и его выполнение по совершенствованию техник изученных на предыдущем этапе.</p> <p>Уметь выполнять технику самозащиты освобождение от захватов в стойке и положении лежа. Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) по необходимости применения техники самозащиты</p>
	Тактическая подготовка	Игры - упражнения по заданию. Схватки по заданию.	<p>Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки).</p> <p>Сформированность морально-волевых качеств и спортивной этики.</p>

*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 раздела «Гимнастика»:
  1. Наклон вперед из положения сидя (см).
  2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).
  3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
  4. Опорный прыжок (баллы).
- Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (самозащита)»:
  1. Лазание по канату (кол-во раз).
  2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
  3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
  4. Упражнения из ВФСК «ГТО» по Самбо (баллы).

### Модуль 3. Лёгкая атлетика

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	<p>Современная спортивная классификация.</p> <p>Перспективы развития современных видов спорта.</p> <p>Олимпийское движение в современном мире.</p> <p>Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.</p> <p>Выдающиеся достижения российских спортсменов</p> <p>Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.</p>	<p>Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию</p> <p>Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.</p> <p>Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны.</p>
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	<p>Основные принципы теории и методики физического воспитания.</p> <p>Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей. Раскрывать основные понятия физического воспитания. Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей.</p>
1.3	Физическая культура человека	<p>Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств.</p> <p>Оценка эффективности самостоятельных занятий.</p> <p>Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях.</p> <p>Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие.</p> <p>Связь между физическим</p>	<p>Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности.</p> <p>Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям;</p>

		<p>развитием человека и занятий физической культурой. Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.</p>	<p>к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия. Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»</p>
<i>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<p>Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов. Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств. Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием. Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.) Организация досуга средствами физической культуры и спорта.</p>	<p>Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятельности, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно). Знать и применять упражнения и двигательные действия оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния.</p>
2.2	Оценка эффективности занятий	<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.</p>	<p><i>Понимать</i> технические составляющие двигательного действия, его назначение. <i>Знать</i> основные виды тестов</p>



		Самоопределение уровня физической подготовленности.	для определения уровня двигательной и физической подготовленности. <i>Уметь</i> анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений	<i>Знать и понимать</i> основные правила развития физических качеств. <i>Уметь</i> подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. <i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. <i>Включать</i> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.
<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
		<i>Специальная физическая подготовка.</i> Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки;	<i>Понимать, описывать, и демонстрировать</i> технику различных видов легкой атлетики. <i>Применять</i> полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.

		<p>вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Совершенствование техники барьерного бега (на время). Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега; метания снаряда (на результат).</p>	<p>Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.</p> <p>Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности</p> <p>Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.</p>
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p>Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.</p> <p>Игры-задания с использованием:</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Футбол.</p> <p>Гандбол.</p>	<p>Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности.</p> <p>Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками,</p> <p>Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.</p>

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лёгкая атлетика»*

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.
- Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).
- Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.
- Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.
- Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:
  1. Бег на короткие дистанции (с).
  2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
  3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
  4. Бег на выносливость (мин).

## Модуль 4 Лыжная подготовка

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов.	Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов.  Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов.
1.3	Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях.	Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни.  Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожении.
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО». Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста.	Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке. Уметь подбирать комплексы упражнений для обучающихся младших классов для проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий
2.2	Оценка эффективности занятий физической	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и	Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в том числе физического развития и

	культурой	физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	физической подготовленности. Вести дневник самоконтроля
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений. Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека
<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
	Специальная подготовка	Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.
	Техническая подготовка	Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.  Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.  Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.

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

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лыжная подготовка»*

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

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

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

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

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

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

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

## Модуль 5. Плавание

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских пловцов.	Знать о современном развитии плавания о системе международных и российских соревнований о достижениях выдающихся пловцов.
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	Место плавания в системе физического воспитания. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и	Знать роль, место и значение плавания в системе физического воспитания. Знать и уметь представить аудитории основы современной техники спортивных способов

		экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания.	плавания, о факторах влияющих на её эффективность и экономичность, о биомеханике плавания.
1.3	Физическая культура человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен). Коррекция осанки и телосложения. Оздоровительное плавание.	Знать основы физиологии человека и влияние оздоровительного плавания на
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям, индивидуальными показателями физической подготовленности	Знать и применять правила организации занятий физической культурой.  Вести самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием применяя дневник самонаблюдения.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Выявить и оценить влияние занятий плаванием на собственный организм, в том числе на общую выносливость	Уметь рефлексировать учебную деятельность на занятиях по плаванию и её влияние на собственный организм
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Общая физическая подготовка на суше (строевые упражнения, ходьба на месте, упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц нижних конечностей; упражнения на растягивание и подвижность в суставах, упражнения в парах с партнером, упражнения на расслабление мышц и иные упражнения) Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы подводного поло, спортивных и подвижных игр.	Иметь представление о влиянии общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность во время занятий плаванием.  Мотивированность к занятиям плаванием. Умение взаимодействовать со сверстниками
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность		
	Специальная	- имитационные упражнения для	Знать и выполнять

	подготовка	<p>закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растягивание и подвижность в суставах;</li> <li>- упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;</li> <li>- дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением руками.</li> </ul>	<p>упражнения направленные на подготовку организма к основной нагрузке, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические способности с учётом поставленных задач</p>
	Техническая подготовка	<p>Упражнения для углубленного изучения техники стартов и поворотов. Старт с тумбочки и из воды. Повороты. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. Кроль на груди и на спине. Брасс. Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение технике движений ногами с произвольным дыханием и поднятой над водой головой, придерживаясь руками за рейку, затем в плавании с доской, держась руками за ее край, а затем положив на нее руки. Обучение технике движения ногами с задержкой дыхания на вдохе и с опущенной вниз головой вытянув руки вперед, а затем вдоль туловища: в скольжении, после толчка от борта бассейна, человека или от дна. Обучение технике движений рук: стоя на мелком месте, в полунаклоне тела вперед, при произвольном дыхании и в скольжении, после толчка от бортика бассейна, человека или от дна. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Обучение комплексам упражнений и игр на воде способствующим развитию выносливости</p>	<p>Уметь качественно выполнять технические элементы спортивных способов плавания. Выполнять упражнения в полной координации. Знать и демонстрировать технику плавания – баттерфляй.</p> <p>Выполнять комплексы упражнения направленные на развитие дыхания.</p> <p>Демонстрировать возможность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности</p>

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Плавание»*

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

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

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

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

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

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

1. Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине и брасс, баттерфляй (баллы).
2. Проплывание дистанции 25, 50 м любым из способов плавания (с)
3. Комбинированная эстафета (с, мин)

## Модуль 6. Национальный компонент (пример: «Городошный спорт»)

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>			
1.1	История и современное развитие физической культуры	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.	Знать и представлять аудитории знания об истории, возрождении и современности Олимпийских игр. Знать об истории игры – городки. Идентифицировать игру городки с Россией, её историей и культурой.
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия) Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника.	Иметь представление и знать основные понятия игры – городки.
1.3	Физическая культура человека	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях.
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Построение городошных фигур.	Классифицировать, составлять и выполнять физические упражнения по их анатомическому признаку, по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств,



			по признаку биомеханической структуры. Уметь выстраивать городошные фигуры.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях.	Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Висы и лазание по канату. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметом и без них. Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах
<i>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>			
	Специальная подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специальной координации. Упражнения с отягощениями. Упражнения с резиновым эспандером и набивными мячами. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища. Имитация броска без биты в замедленном темпе. Имитация броска с битой в замедленном темпе без выпуска биты из руки. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки» лицевую линию. Упражнения для развития точности полета биты;	Выполнять комплексы упражнения направленных на развитие двигательных способностей необходимых в игре городки. Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений
	Техническая подготовка	Поэтапное изучение технических элементов: - исходное положение – стойка. - хват или держание биты за ручку; - замах (отведение биты);	Уметь формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении учебных задач.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разгон биты;</li> <li>- выброс или финальное усилие;</li> </ul> <p>Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон - (пассивная и активная фаза) – выброс;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника «связки» двух фаз: замаха и разгона;</li> <li>- техника основного броска с полукона;</li> <li>- броски переразворотом в нормальной плоскости;</li> <li>- броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости;</li> <li>- броски недоразворотом в нормальной плоскости;</li> <li>- броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости.</li> </ul> <p>Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона.</p>	<p>Знать терминологию и уметь выполнять технические элементы и специальные упражнения, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; способы простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при их выполнении.</p> <p>Мотивированность занятий физической культурой, в частности игрой в городки.</p>
	Тактическая подготовка	<p>Тактика выбивания 10 фигур, 15 фигур с полу – кона, так же комбинации из 2-3 городков расположенных в городе, «штрафной» городок, 1-2 городка слева (справа) за ним, выбивание фигуры «письмо» с трех бит, с двух, а так же доигрывание «марки» с «задним» городком от «борта».</p> <p>Тактические действия в личной и командной игре.</p> <p>Использование ошибок противника для достижения результата.</p>	<p>Демонстрировать быстрое, оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов в процессе игры в городки.</p> <p>Уметь анализировать действия противника, определять слабые точки, выстраивать тактику собственных действий и достигать поставленной цели.</p>
	Игровая подготовка	<p>Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.</p>	<p>Уметь выстраивать взаимоотношения с учителем, с партнерами (соперниками) по команде. Применять полученный учебный опыт в досуговой деятельности.</p>

*Критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Национальный компонент (на примере народной игры «Городки»)»*

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

Качественно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Национальный компонент (на примере народной игры «Городки»):

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

### *Работа с детьми с ослабленным здоровьем*

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 ослабленным здоровьем осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием

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

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

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

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

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

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

*Критерии оценивания деятельности обучающихся с ослабленным здоровьем.*

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

### *Предметные результаты освоения программного материала*

- сформированность навыков здорового и безопасного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных

возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

#### 6.4 ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ВНЕУРОЧНЫЙ МОДУЛЬ

Интегрированный внеурочный модуль, направлен на становление и развитие высоконравственного, творческого, инициативного человека воспитанного в духовных и культурных традициях российского народа.

*Целью* интегрированного внеурочного модуля является создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему духовностью, ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

*Задачи:*

- готовность и способность обучающегося к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, самооценке, пониманию смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению;
- принятие личностью базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций;
- трудолюбие, бережливость, жизненный оптимизм, способность к преодолению трудностей;
- укрепление веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество перед прошлыми, настоящими и будущими поколениями;
- осознание безусловной ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству;
- формирование мотивации к активному и ответственному участию в общественной и социальной жизни.

*Интегрированный внеурочный модуль* - направлен на мотивацию и активизацию самостоятельной деятельности обучающихся и включает различные:

- методы работы - словесный (рассказ, объяснение, беседа); наглядный (демонстрация схем, таблиц, карточек, плакатов, видеоматериалов); эвристический (частично поисковый); дедуктивный (логические умозаключения); проблемно – поисковый (исследовательская работа); практический (задания, упражнения, соревнования);
- формы работы - теоретические и практические занятия (урочная, внеурочная, внешкольная): беседы, классные часы, уроки – презентации, уроки – экскурсии (урочная, внеурочная, внешкольная), уроки – исследования, уроки – проекты, уроки – эссе, уроки – путешествия, встречи с интересными людьми,

литературно – музыкальные вечера, просмотр и обсуждение видеоматериалов, поездки, походы по культурным, историческим и памятным местам.

Деятельность обучающихся во внеурочной работе обуславливается соответствием к определённой возрастной категории.

На начальном этапе (1-4 класс) школьника привлекают к активному участию в различных мероприятиях;

на основном этапе (5-9 класс) мотивируют обучающихся к организации мероприятий и участию в них;

на завершающем этапе (10- 11 класс) эффективным является активность школьников в организации, проведении и участии в мероприятиях.

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

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

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

Содержание интегрированного модуля построено на четырёх составляющих:

1 блок – «Семья».

2 блок – «Гражданственность и патриотизм».

3 блок – «Социум».

4 блок – «Я».

Каждый из блоков реализуется через три составляющие: спорт, интеллект и творчество. Данный модуль рекомендует примерный перечень

мероприятий, направленных на решение поставленных задач. Полный перечень мероприятий формируется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также с учетом менталитета, традиций и особенностей образовательной организации.

*1 блок «Семья»* - организация и проведение мероприятий, направленных на совместное участие детей и родителей, помощь и понимание ценностей семейной жизни:

Направления	Пример мероприятий
Спорт	«мама, папа, я - спортивная семья», «всей семьей на стадион», «моя семья», семейный шахматный турнир» и иные
Интеллект	«семейный клуб поэзии», семейный вечер «моя родословная», эссе о роли спорта в жизни семьи, «всякая любовь – великое счастье...»? литературные дебаты
Творчество	посещение театров, музеев, спортивных соревнований; изготовление подарков родственникам, творческие вечера для членов семьи, семейные творческие конкурсы

*2 блок «Гражданственность и патриотизм»* - организация и проведение мероприятий, направленных на формирование гражданской позиции и патриотизма

Направления	Пример мероприятий
Спорт	фестиваль ВФСК «ГТО», спартакиада допризывной молодежи, зарница (строгое соблюдение ритуала торжественной церемонии открытия и закрытия физкультурно – спортивных мероприятий)
Интеллект	конкурс чтецов, день дублёра (руководителей, педагогов, политиков), конкурс проектных работ «я волонтер»
Творчество	экскурсия в историко-краеведческий музей, музей спорта, олимпийские музеи, музей космонавтики; организация мероприятий и акций в память о Великой Отечественной Войне



3 блок «Социум» - организация и проведение мероприятий, направленных на социальную адаптацию и включающих вопросы воспитания культуры межнационального общения:

Направления	Пример мероприятий
Спорт	Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», игры народов мира, соревнования по видам спорта с общекомандным зачётом
Интеллект	проектная деятельность «спектр чувств и эмоций», ситуационное моделирование «конфликт и его разрешение»
Творчество	урок – инсценировка «культура народов разных стран», игра «настоящий друг», «спорт - альтернатива пагубным привычкам»

4 блок «Я» - организация и проведение мероприятий, направленных на личностное развитие обучающихся

Направления	Пример мероприятий
Спорт	соревнования по видам спорта с личным зачётом, ситуативные игры: «я» – спортсмен, «я» - судья, «я» - победитель, «я» - проигравший
Интеллект	моделирование ситуаций «типы личности», конкурс «искусство самопрезентации и моё резюме»
Творчество	проектная работа «мой музей спорта», ролевая игра «собеседование»

## *6.5 Основное содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности Самбо.*

Теоретический курс.

*Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещённые действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Техника безопасности на спортивных соревнованиях

*Общие понятия о гигиене.*

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

*Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.*

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев,

Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

#### *Основы техники и элементов Самбо.*

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника икрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защиты и контрнападение.

#### *Краткие сведения о физиологических основах тренировки.*

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

## *Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.*

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Практический курс.

*Общеподготовительные упражнения.*

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для

спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими

руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перебаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перебаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на

снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колоне, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*Падение с опорой на руки.* Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

*Падение с опорой на ноги.* При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

*Падение с приземлением на колени:* из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы). Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.



*Падение с приземлением на голову.* Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

*Падение с приземлением на туловище.* Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

*Падение на спину.* Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение

назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопков Руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

*Падение на живот.* Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

*Упражнения для выведения из равновесия.* Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).* Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

*Упражнения для подножек.* Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

*Упражнения для подсечки.* Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

*Упражнения для зацепов.* Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

*Упражнения для подхватов.* Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней

поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

*Упражнения для бросков через голову.* Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

*Упражнения для бросков через спину.* Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

*Упражнения для бросков прогибом.* Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики.* Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

*Специально-подготовительные упражнения с поясом.* Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

*Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.*

*Упражнения для удержаний.* «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

*Для ухода от удержаний.* Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

*Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.*

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку,

прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень (7-9 лет).

*Первый год обучения.*

Выведение из равновесия рывком партнёра стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра стоящего на колене (коленях). Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища. Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Зацеп голенью изнутри. Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Отхват снаружи. Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо. Бросок захватом одноименной голени изнутри. Бросок захватом разноименной голени снаружи. Бросок захватом ног разводя в стороны. Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки. Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом. Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа.

*Второй год обучения.*

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника. Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса. Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено. Зацеп голенью снаружи. Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот. Отхват изнутри с захватом ноги. Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота. Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног. Бросок через грудь садясь. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику лежащему на груди. Болевой

приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Базовый уровень (10–13 лет).

*Третий год обучения.*

Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка). Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки. Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка отшагивая. Передняя подсечка подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи. Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса). Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине. Бросок через голову садясь глубоко между ногами противника. Отхват с захватом пояса через одноименное плечо. Подхват снаружи с захватом ноги. Подхват изнутри в одноименную ногу. Подсад голенью изнутри. Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо. Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноименного бедра снаружи («задняя подножка рукой»). Бросок захватом ног вынося ноги в сторону. Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы. Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи. Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро. Ущемление ахиллова сухожилия противнику стоящему на коленях и руках. Рычаг колена захватом голени под плечо. Узел ноги ногой после удержания верхом. Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.



#### *Четвёртый год обучения.*

Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание). Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки двумя руками. Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка подшагивая. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением. Подсечка изнутри с заведением. Зацеп голенью изнутри одноименной ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу. Зацеп стопой изнутри. Обвив с захватом разноименной руки и туловища. Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову сбрасывая в сторону. Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи отшагивая. Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи. Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо. Бросок через спину захватом отворота двумя руками. Бросок боковой переворот. Мельница захватом руки и одноименной ноги. Бросок захватом ног разнохватом. Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку обратное. Удержание верхом с зацепом ног. Удержание со стороны головы обратным захватом рук. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой. Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища. Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо. Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику атакующему со стороны ног. Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями. Ущемление ахиллова сухожилия противнику лежащем на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику стоящему на коленях и руках через одноименную голень. Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику стоящему на коленях и руках. Рычаг стопы. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног. Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Углубленный уровень (14–18 лет).

*Пятый год обучения.*

Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. Выведение из равновесия толчком захватом руки. Задняя подножка с падением. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом). Задняя подножка под дальнюю ногу. Передняя подножка с заведением. Передняя подножка с колена с падением. Передняя подножка с захватом шеи. Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками. Боковая подсечка скрестным захватом рук. Боковая подсечка при движении противника назад. Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу. Передняя подсечка с захватом руки и пояса. Подсечка изнутри на месте. Задняя подсечка зашагивая. Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками. Зацеп голенью с нырком под руку. Зацеп стопой с падением. Обвив садясь. Бросок через голову упором стопой в живот поперёк. Бросок через голову упором в бедро сбрасывая в сторону. Отхват заведением. Подхват снаружи скрещивая руки. Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо. Подхват изнутри подшагивая (прыжком). Подсад бедром изнутри одноименной ногой. Бросок через бедро боковой. Бросок через спину захватом скрещенных рук. Бросок через спину захватом одноименного отворота. Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («передняя подножка рукой»). Мельница с колен. Бросок захватом ног. Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку лежа. Удержание верхом с обвивом ног снаружи. Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук. Удержание со стороны ног обратное. Удержание поперек с захватом разноименной ноги. Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху. Болевой приём рычаг локтя противнику стоящему на коленях и руках садясь. Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса). Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике. Ущемление икроножной мышцы противнику стоящему на коленях и руках через разноимённую голень. Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком). Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы. Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею). Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от

захватов ног. Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа.

### *Шестой год обучения.*

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов. Выведение из равновесия толчком с пробежкой. Задняя подножка с захватом руки и ноги. Задняя подножка захватом руки и пояса спереди. Задняя подножка с захватом одноименной ноги изнутри. Задняя подножка, скрещивая ноги противника заведением. Передняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка скрестным шагом. Передняя подножка с захватом руки под плечо. Подножка на пятке задняя захватом руки и ноги. Боковая подсечка заведением на перекрест. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка с падением. Передняя подсечка с заведением. Передняя подсечка с захватом руки и шеи. Подсечка изнутри с захватом руки и пояса. Задняя подсечка сбоку под пятку дальней ноги. Зацеп голенью снаружи садясь. Зацеп голенью изнутри с заведением. Зацеп голенью с захватом одноименной руки и туловища сбоку. Зацеп стопой с захватом одноименной руки и туловища сбоку. Обвив захватом разноименной руки и туловища спереди. Бросок через голову упором стопой в бедро. Бросок через голову с пробежкой назад. Отхват снаружи с захватом одноименной ноги. Подхват снаружи с захватом пояса через одноименное плечо. Подхват снаружи подцепом. Подхват снаружи с захватом пояса спереди. Подхват изнутри зашагивая. Подсад бедром снаружи. Ножницы под одну ногу. Бросок через бедро взбрасывая. Бросок через бедро боковое с подбивом тазом сбоку в бедро. Бросок через спину захватом отворотов. Бросок через спину захватом руки замком. Бросок захватом голени изнутри и пояса через одноименное плечо. Мельница захватом руки и ноги с подножкой на пятке. Бросок захватом ног сталкивая вперед. Бросок через грудь захватом туловища и одноименной ноги сзади. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку с обратным захватом рук. Удержание верхом с захватом руки из-под шеи. Удержание со стороны головы обратным захватом рук и своего пояса. Удержание со стороны ног накатывая. Удержание поперек с захватом одноименной ноги. Болевой приём рычаг локтя кувырком противнику стоящему на коленях и руках. Болевой приём рычаг локтя из стойки седом. Болевой приём рычаг локтя зацепом руки ногами. Разъединение сцепленных рук упором ногой в дальнюю руку. Разъединение сцепленных рук рычагом плеча. Ущемление ахиллова сухожилия противнику скрещивающему ноги. Ущемление икроножной мышцы захватом голени под плечо. Рычаг колена после угрозы ножницами. Рычаг на два бедра после угрозы выполнения ущемления икроножной мышцы противнику стоящему на коленях и руках

Узел ноги ногой после угрозы выполнения ущемления ахиллова сухожилия, перебрасывая ногу через разноимённую ногу и зацепом одноимённой ноги.

Переворачивания захватом пояса снизу, захватом пояса сверху. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади. Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого.

*Седьмой год обучения.*

Выведение из равновесия рывком с заведением наперекрест, вертушка, вертушка с захватом руки и отворота. Задняя подножка захватом пояса через разноименную руку. Задняя подножка с разбега. Задняя подножка с нырком под захваченную руку. Задняя подножка подготовленная забеганием. Передняя подножка, скрещивая ноги противник. Передняя подножка со скрестным захватом отворотов. Передняя подножка с забеганием. Подножка на пятке передняя захватом разноимённой руки под плечо. Боковая подсечка при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками. Боковая подсечка перекачкой. Боковая подсечка с захватом руки и ноги. Передняя подсечка с заведением наперекрест. Передняя подсечка в темп шагов. Подсечка изнутри при отступлении противника. Задняя подсечка в одноименную ногу сзади с падением. Зацеп голенью снаружи с падением. Зацеп голенью изнутри подшагивая. Зацеп голенью с захватом ноги. Зацеп голенью с захватом шеи сверху. Зацеп стопой садясь с захватом руки под плечо. Обвив от подхвата без падения. Бросок через голову упором голенью в разноимённое бедро. Бросок через голову с забеганием, с зашагиванием. Отхват снаружи с захватом разноимённой ноги. Подхват снаружи со скрестным захватом отворотов. Подхват снаружи скрещивая захваченные руки. Подхват снаружи с захватом руки и туловища сбоку (нырком). Подхват изнутри скручивая. Подсад бедром снаружи зашагиванием. Ножницы под две ноги. Бросок через бедро обратный. Бросок через бедро боковое с подбивом спереди. Бросок через спину с захватом отворотов накрест. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо нырком под руку. Бросок через спину обратный. Бросок передний переворот. Бросок задний переворот. Обратная мельница. Бросок захватом ног отдельным захватом ног. Бросок захватом ног сбрасывая назад. Бросок через грудь с зашагиванием. Бросок через грудь захватом шеи с плечом. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку с захватом голени противника под одноименное плечо. Удержание верхом с зацепом одноименной ноги и захватом руки. Удержание со стороны головы обратное.

Удержание со стороны ног подводя бёдра под таз. Удержание поперек обратное с захватом руки и ноги. Болевой приём рычаг локтя из стойки седом выбивая ногу. Болевой приём рычаг локтя из стойки прыжком. Болевой приём рычаг плеча при захвате руки между ног. Разъединение сцепленных рук накладывая ногу сверху. Разъединение сцепленных рук узлом, обратным узлом. Ущемление ахиллова сухожилия комбинированное с рычагом колена. Ущемление икроножной мышцы комбинированное с рычагом колена. Рычаг колена после зацепа голенью снаружи. Рычаг колена после броска обвивом. Рычаг бедра противнику стоящему на коленях и руках атакуя со спины (верхом). Рычаг бедра в комбинации с узлом ноги ногой после угрозы выполнения ущемления ахиллова сухожилия, перебрасывая ногу через разноимённую ногу и зацепом одноимённой ноги. Переворачивания ногами, захватом отворотов. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. Сковывание (задержание): под ручку - рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину - рывком, рычагом, нырком. Защита от ударов палкой: сверху, сбоку, наотмашь, тычком. Защита от ударов ножом: сверху, сбоку, наотмашь, тычком, снизу, защита от порезов. Ответные удары руками, ногами, головой.

Тактическая подготовка.

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае *атакующая*, во втором - *оборонительная*). Принято выделять также *контратакующую* тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

Тактика выполнения технических действий (приёмов, защит).

*Подавление (физическое, техническое, психологическое и тактическое)* - действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.

*Маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника)* - передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

*Маскировка (угроза, вызов)* - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существует два основных вида маскировки - угроза и вызов. Угроза

используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

Для решения задач комплексной подготовки широко применяется игровая форма обучения с помощью разнообразного игрового учебного материала.

Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаиморасположений; дистанций; захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижений; комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Игры в касания. Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебюты.

Психологическая подготовка.

В общей системе подготовки самбиста особое значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена – инициативности, уверенности, самообладания, целеустремлённости, воли к победе, трудолюбия, взаимопомощи, доброжелательности, дисциплинированности, социальной активности, патриотизма, толерантность и интернационализма.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали. Особое внимание уделяется на формирование системы ценностных отношений, к себе и другим участникам образовательного процесса, самому учебно-тренировочному процессу и его результатам; формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, пониманию рисков и угроз современного мира, патриотических ценностей, истории и культуре России.



## 6.5.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-ый год обучения

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теоретические занятия	8									
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1				1				
Общие понятия о гигиене	1		1							
Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо	2	1		1						
Основы техники и элементов Самбо	2				1			1		
Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1								1	
2. Практические занятия	8									
Общая физическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	18	2	3	2	3	3	3	2	3	3
Технико-тактическая подготовка	14	1	1	1	1	2	2	2	2	2
3. Контрольные нормативы	8									
Сдача контрольных нормативов	4	1			1		1			1
Соревновательная практика	4		1	2				1		
Всего:	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8





6.5.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теоретические занятия	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. Самбо в России	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Основы техники и элементов Самбо	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	-	-	1	-	-	-	-	1	-
2. Практические занятия	124	14	14	13	14	14	13	14	14	14
Общая физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	39	5	4	4	4	5	4	5	4	4
Технико-тактическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Психологическая подготовка	4	-	1	-	1	-	-	-	1	1
3. контрольные нормативы	12	1	1	2	1	1	2	1	1	2
Сдача контрольных нормативов	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Соревновательная практика	3	-	-	1	-	-	1	-	-	1
Всего:	144 часа	16	16	16	16	16	16	16	16	16

6.5.5 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теоретические занятия	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	4	1	-	1	-	1	-	1	-	-
Общие понятия о гигиене	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Основы техники и элементов Самбо	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	-	-	-	1	-	-	-	1	-
2. Практические занятия	194	22	22	21	21	22	21	21	22	22
ОФП	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
СФП	73	8	9	7	8	8	8	7	9	9
Технико-тактическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Психологическая подготовка	4	1	-	1	-	1	-	1	-	-
3. Контрольные нормативы	12	1	1	2	1	1	2	1	1	1
Сдача контрольных нормативов	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Соревновательная практика	3	-	-	1	-	-	1	1	-	-
Всего:	216 часа	24	24	24	24	24	24	24	24	24

6.5.6 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теоретические занятия	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	4	1	-	1	-	1	-	1	-	-
Общие понятия о гигиене	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Основы техники и элементов Самбо	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	-	-	-	1	-	-	-	1	-
2. Практические занятия	194	22	22	21	21	22	21	21	22	22
ОФП	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
СФП	64	7	8	6	7	7	7	6	8	8
Технико-тактическая подготовка	81	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Психологическая подготовка	4	1	-	1	-	1	-	1	-	-
3. контрольные нормативы	12	1	1	2	1	1	2	1	1	1
Сдача контрольных нормативов	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Соревновательная практика	3	-	-	1	-	-	1	1	-	-
Всего:	216 часа	24	24	24	24	24	24	24	24	24

6.5.7 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
7 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.Теоретические занятия	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	4	1	-	1	-	1	-	1	-	-
Общие понятия о гигиене	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Основы техники и элементов Самбо	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	-	-	-	1	-	-	-	1	-
2. Практические занятия	194	22	22	21	21	22	21	21	22	22
ОФП	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
СФП	64	7	8	6	7	7	7	6	8	8
Технико-тактическая подготовка	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Психологическая подготовка	4	1	-	1	-	1	-	1	-	-
3. контрольные нормативы	12	1	1	2	1	1	2	1	1	1
Сдача контрольных нормативов	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Соревновательная практика	3	-	-	1	-	-	1	1	-	-
Всего:	216 часа	24	24	24	24	24	24	24	24	24

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: а) прыжок в длину с места; б) челночный бег 3 x 10 м; в) подтягивание в висе (юноши); г) сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП учащихся осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. *Оценка уровня специальной физической подготовленности* осуществляется следующим образом: а) забегания на «борцовском мосту», б) перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, в) броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину). Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оцениваются знания терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество обучающих занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья,

физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

В процессе подготовки используются *этапный, текущий и оперативный контроль*. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии обучающихся на протяжении относительно длительного периода обучения. Частота обследований обучающихся может быть различной. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

#### *Физическая подготовка самбиста.*

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и

групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Общая сила зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Сила самбиста - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным - от однократного до значительных величин. Физиологический поперечник мышц возрастает быстрее при выполнении упражнений с предельной и запредельной нагрузкой. Организм человека реагирует на нагрузку приспособительной реакцией. Питание работающих мышц увеличивается, и происходит рост физиологического поперечника.

При выполнении упражнений с предельными и запредельными нагрузками нарушается нормальное управление действиями мышц. Предельные напряжения вызывают иррадиацию нервных процессов в коре головного мозга и в выполнение движения вовлекаются группы мышц, напряжение которых не только не является необходимым, но иногда и просто мешает приложению максимальной силы к предмету или противнику. Так обычно бывает, когда в результате иррадиации происходит напряжение не только нужных для выполнения действия мышц, но и их антагонистов.

Следовательно, применяя упражнения из других видов спорта, когда самбисту важно не овладение техникой, а развитие поперечника мышц, можно применять упражнения с предельным и запредельным напряжением. В специальных упражнениях, связанных с техникой самбо, где усилия должны быть точно дозированы и направлены, т.е. должны точно управляться, следует применять упражнения с оптимальными (непредельными) нагрузками.

В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Динамические напряжения мышц в схватке могут проходить на фоне значительной усталости, с максимальной или небольшой нагрузкой, после длительного расслабления или сразу после первоначального сокращения.



Специальная сила - способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии. Как правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования других сил.

Так, если самбист при выполнении броска помимо силы сокращения мышц использует силу тяжести собственного тела, приложенную в направлении броска, то сила воздействия на тело противника значительно увеличивается. Но помимо силы тяжести для броска может быть использована сила инерции, сила сокращения мышц противника и сила тяжести его тела.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- схватки «игрового характера»;
- схватки на броски с падением;
- схватки на использование усилий партнера;
- схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
- схватки на сохранение статических положений;
- выполнение бросков «с разбега»;
- схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

Общая выносливость - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Выносливость самбиста - это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в тренировочных схватках и соревнованиях

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. Измеряется выносливость самбиста временем, в течение которого он может выполнять прием, вести схватку в высоком темпе, а также умением сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований. В процессе поединка спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий Уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы, как при выполнении отдельных движений, так и в продолжение схватки и соревнований. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать

упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, мышечной системы.

Увеличение функциональных возможностей дыхательной системы осуществляется с помощью упражнений, которые предъявляют повышенные требования к дыхательной системе. Увеличение жизненной емкости легких, а также силы дыхательных мышц и легочной вентиляции достигается определенными упражнениями, при выполнении которых требуется глубокое и энергичное дыхание.

Специальная выносливость - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

Повышение функциональных возможностей борца-только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона - экономичность деятельности, т.е. снижение Уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Самбист, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которая сопутствует схватке и более Длительный срок противостоять утомлению.

Общая быстрота - способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. Быстрота самбиста зависит от: 1) быстроты реакции; 2) соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия; 3) частоты смены одних движений другими; 4) совершенства выполнения технических действий.

Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью обще развивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Соотношение силы мышц и перемещаемой массы. Чтобы развивать быстроту за счет сочетания этих компонентов, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнения выполняются с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнения, постоянно доводят нагрузку (массу) до нормы, стремясь

сохранить быстроту. Для этого используют схватки сначала с самбистами меньшего веса, затем большего.

Используют также метод выполнения упражнения с затруднением. В этом случае предлагается выполнить упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью, перемещение нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой (максимальной).

Частота смены одних движений другими зависит от быстроты и точности реакции, силы мышц и противодействия оказываемого им, а также от быстроты расслабления мышц.

Специальная быстрота - способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приемы медленно и с высоким результатом - показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно - показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет: изменения последовательности выполнения элементов технического действия; сложения скоростей движения; сложения сил; уменьшения пути движения; уменьшения момента инерции; уменьшения плеча рычага.

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наслоения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности. Так, бросок через спину с захватом руки и шеи при обучении выполняется в следующей последовательности элементов: захват; поворот спиной к противнику; подбив; падение.

В схватке опытные самбисты выполняют элементы приема чаще в другой последовательности: начинают проведение приема с падения, в процессе которого выполняют захват, поворот и подбив. В этом случае захват и подбив выполняются почти одновременно, увеличивается момент силы, приложение силы наиболее выгодное по направлению. Все это увеличивает быстроту проведения приема.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная

структура выполнения действий. Обычно эта структура сложнее той, которую принято изучать.

Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела. Так, захват можно сделать быстрее, если начинать движение, шагая вперед, выдвигая таз, наклоняясь и разгибая руку. Получается своеобразный «захлест». Также увеличивается быстрота движения ноги при выполнении боковой подсечки, если движение начинается с движения вперед таза и поворота его, вынесения бедра и голени (захлест).

Сложение скоростей встречного движения. Движение выполняется быстрее в том случае, если часть тела противника, на которую следует воздействовать самбисту, движется навстречу. При этом следует учитывать, что выигрывая в быстроте выполнения действия, он часто проигрывает в силе. Обычно такие действия применяются в том случае, когда для выполнения задачи достаточно остановить движение какой-либо части тела противника.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу (массе) приложить большую силу.

Уменьшение пути движения части тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения. Так, предварительное вынесение вперед (по направлению к месту подбива) таза позволяет выполнить бросок через спину значительно быстрее. Вынесение вперед бедра позволяет быстрее выполнить подсечку, подножку, подхват, зацеп и многие другие приемы с действием ногами. Предварительный наклон и опускание рук вниз позволяет быстрее выполнить захват ног.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки. Самбист может выполнить поворот быстрее в том случае, если движущиеся по кругу части тела (массы) будут расположены на меньшем расстоянии от оси вращения. Для броска самбист чаще всего выполняет повороты вокруг продольной оси тела. Чтобы увеличить быстроту поворота, ноги и руки располагают близко к оси вращения, туловище выпрямляют. Выполнение поворота с широко расставленными ногами, согнутым туловищем и отставленной в сторону рукой значительно замедляет поворот.

*Уменьшение плеча рычага* позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления,

которое нужно преодолеть мышцами. Так, поднять согнутую руку или ногу можно быстрее, потому что сила тяжести будет противодействовать движению меньше, так как общий центр тяжести (ОЦТ) части тела приблизится к месту воздействия силы мышцы (прикреплению ее к кости) и плечо рычага (руки или ноги) сократится. В то же время сокращается и момент инерции, что также увеличивает быстроту выполнения действия.

Выпрямиться из положения наклона самбист может быстрее, если одновременно выведет таз вперед. Сокращение плеча рычага в этом случае позволяет не только выпрямиться самому, но и быстрее поднять противника для броска захватом ног, мельницей и др.

В схватке быстрота действий самбиста зависит от его мастерства. Опытный спортсмен, не достигающий высоких показателей быстроты в обще развивающих упражнениях, может в поединке, выполнять действия гораздо быстрее, чем менее опытный противник, даже превосходящий его в быстроте выполнения обще развивающих упражнений.

Снижение быстроты защитных движений противника. Мастерство технического исполнения приемов и защит, умение снизить быстроту движений противника, автоматизация навыка ведения поединка позволяет мастеру развивать быстроту, необходимую для успешного решения двигательной задачи.

Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента воздействия; в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются схватки «на опережение». В этих схватках ставится задача опережать нападение противника.

Ловкость - это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Общая ловкость - способность решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. В соревновательной схватке времени на это обычно чрезвычайно мало. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости. Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Способность быстро, точно решать сложные и часто впервые встречающиеся двигательные задачи зависит в первую очередь от возможностей коры больших полушарий (при достаточно высокой степени развития

физических качеств). Следовательно, совершенство условнорефлекторной деятельности коры - основа качества ловкости. Для решения двигательной задачи самбист должен: получить точную и достаточно полную информацию; переработать информацию и составить программу действия; своевременно осуществить программу.

Следовательно, для развития ловкости самбиста нужно:

- совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители;
- совершенствовать способность координировать различные движения.

*Совершенствование работы различных анализаторов* осуществляется подготовительными (общеразвивающими и специальными упражнениями). Особое внимание при этом уделяется совершенствованию проприоцептивной чувствительности, точности регистрации положений и движений различных частей тела, чувства равновесия и др.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), упражнения с набивными мячами, жонглирование гирями, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решать специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой», «борьба с набивными мячами»), упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и др.).

Давая упражнение для совершенствования работы какого-либо анализатора, следует так построить задание, чтобы обострить, усилить деятельность именно данного анализатора. Так, в упражнениях на равновесие можно усилить деятельность вестибулярного и проприоцептивного анализаторов путем выключения зрительного анализатора (выполнять упражнение с закрытыми или завязанными глазами). Схватка с завязанными глазами позволяет совершенствовать деятельность двигательного анализатора пространственных и временных характеристик, изменение действий способствует совершенствованию деятельности различных анализаторов.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом - если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Повторение давно освоенных, даже сложных по координации действий, не способствует совершенствованию качества общей ловкости.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений.

Специальная ловкость - способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом. Создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить самбиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

- подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, волевым качествам и другим особенностям);
- проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользком, неровном и ровном, без обкладных матов и с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);
- решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиваться победы в определенное время, обмануть противника, подавить противника, маневрировать и т. п.);
- проведением схватки в необычных условиях (другой климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение после снижения веса, другой часовой пояс, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и др.).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отретпетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

Общая гибкость - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Измеряется гибкость величиной угла отклонения от

нормального (естественного) положения частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от подвижности суставов. Подвижность сустава зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок. Развивать гибкость за счет изменения строения сустава трудно. Обычно суставы имеют одинаковое строение у всех людей. Но известно, что подвижность суставов у детей больше, чем у взрослых. Если давать упражнения с большей амплитудой движения с детского возраста, то большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте. В этом случае суставная головка кости больше покрыта хрящом. У взрослых, имеющих меньшую гибкость, «рабочая» головка поверхности сустава ограничена. Наличие скользящей рабочей поверхности на суставных головках костей позволяет им двигаться с большей амплитудой. В результате выполнения упражнений с большей амплитудой эта поверхность может несколько увеличиваться.

Амплитуда движений суставов чаще всего ограничивается тем, что мышцы-антагонисты и их сухожилия имеют недостаточную эластичность.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения для растягивания мышц следует давать тогда, когда мышцы более эластичны. Эластичность мышц увеличивается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением физических упражнений со сравнительно большой нагрузкой (до пота). Такой же эффект дает разогревание в парной бане и другими средствами. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц. В то же время следует иметь в виду, что выполнение упражнений с большой амплитудой в «неразогретом» состоянии может привести к травме (растяжению связок или мышц), даже, если упражнение выполнено с привычной для «разогретого» состояния амплитудой. Лучше упражнения для растягивания мышц начинать с неопредельной амплитуды и постепенно ее увеличивать до предела.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость - это амплитуда движения в результате приложения борцом усилий собственных мышц. Пассивная гибкость - амплитуда движений в результате приложения внешних сил.

Соответственно этому различают и методы развития гибкости. Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц.



2. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела, за счет создания определенной силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнера), сила партнера, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, постепенно доводя движение до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

Специальная гибкость - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки. Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно: изменяя исходные положения; изменяя захваты; изменяя положение противника; снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника; изменяя точку приложения усилия; изменяя структуру действия.

Организация и проведение специальных игр.

*Игры в касания.*

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от: разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;- используемых вариантов касаний; различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

- 1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;  
 2-го порядка - с разными заданиями у партнеров;  
 3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

### **Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо**

Места	Способы касания						
	руками				ногами		
	право й	левой	любой	двумя	правой	левой	любой
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

#### *Игры в блокирующие захваты*

В этих играх один из спортсменов осуществляет на не сопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за: - выход за пределы ограниченной площади поединка; - касание ковра чем-либо, кроме ступни; - преднамеренное падение; - попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, а следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое

удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так же, как в играх в атакующие захваты и касания противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: - необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; - выход за пределы игровой площади нельзя приравнять к поражению; - за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

#### *Игры в атакующие захваты*

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все Умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направления и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

#### *Игры в теснения.*

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к

занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

*Игры в дебюты.*

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет: исходных положений соперников; исходных захватов (если таковые есть); различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем: - коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка; или осуществить обусловленный атакующий захват; или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.); выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 с. Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоенности игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

### Рекомендуемая литература

1. Борьба Самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
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. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. 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.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

### Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная Самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ,  
видеофильмов

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого Самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое Самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
10. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
11. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.

Перечень необходимого материального обеспечения программы

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой

(комплект)

Щит баскетбольный тренировочный

Щит баскетбольный навесной

Стойки волейбольные многофункциональные

(комплект)

Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)

Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)

Стол для настольного тенниса (складной)

Комплект для настольного тенниса

Табло электронное игровое  
Мяч баскетбольный №7 массовый  
Мяч баскетбольный №7 для соревнований  
Мяч баскетбольный №5 массовый  
Мяч футбольный №4 массовый  
Мяч футбольный №5 массовый  
Мяч футбольный №5 для соревнований  
Мяч волейбольный массовый  
Мяч волейбольный для соревнований  
Насос для накачивания мячей с иглой  
Комплект для флорбола  
Жилетки игровые  
Сетка для хранения мячей  
Конус игровой  
Гимнастика, Самбо  
Стенка гимнастическая  
Скамейка гимнастическая  
Комплект матов гимнастических №2  
Модуль гимнастический многофункциональный  
Мостик гимнастический подкидной  
Бревно гимнастическое напольное  
Кронштейн навесной для канатов  
Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)  
Перекладина гимнастическая пристенная  
Коврик гимнастический  
Палка гимнастическая №3  
Обруч гимнастический №2  
Скакалка гимнастическая  
Ковёр Самбо  
Легкая атлетика  
Стойки для прыжков в высоту (комплект)  
Мяч для метания  
Универсальный (многофункциональная) спортивная площадка с круговой беговой дорожкой не менее 200 м  
Общефизическая подготовка, фитнес и атлетизм  
Перекладина навесная универсальная  
Брусья навесные  
Снаряд «Доска наклонная»



Стойки для штанги  
Кронштейн навесной для штанги  
Горка атлетическая  
Штанга тренировочная обрезиненная 95 кг  
Штанга обрезиненная неразборная 15кг.  
Гриф W-образный  
Комплект гантелей обрезиненных 90 кг.  
Эспандер универсальный  
Комплект медболов №3

Лыжный спорт  
Стеллаж для хранения лыж  
Подвижные игры  
Набор для подвижных игр в контейнере  
Сумка для подвижных игр  
Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований  
Методический комплект  
Скамейка для степ-теста - пьедестал  
Весы напольные  
Сантиметр мерный  
Плакаты методические по физической культуре  
Комплект для соревнований №1  
ИКТ оборудование (музыкальное оборудование)  
Прочее  
Аптечка медицинская  
Сетка заградительная

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

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

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

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

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

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

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

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

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

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

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

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

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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