

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» г. Белгорода

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО Горягина И.Н.  Протокол №9 от «05» июня 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора Анцибор О.А.  «28» августа 2020г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №21 М.А. Галкина  Приказ № 340 от «31» августа 2020г.</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
уровня начального общего образования
на основе САМБО,
обеспечивающая реализацию ФГОС НОО

Базовый уровень

Составители:

члены рабочей группы по реализации проекта
заместитель директора Анцибор О.А.,
руководитель МО Горягина И.Н.,
учитель физической культуры
Ковальчук Г.В.

2020 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Предметные – усвоение обучаемыми конкретными элементами социального опыта, изучаемого в рамках предмета «физическая культура», 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «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 образовательной деятельности.

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

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

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать

выбор и осмысливать 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 по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества. Программа учебного предмета «физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

1. 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.
2. 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.
3. Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающихся, адекватных их состоянию здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности их физкультурных и спортивных предпочтений.
4. Принцип вариативности в организации образовательной деятельности являющегося одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
5. Принцип минимакса в организации образовательной деятельности является одной из возможностей предоставления обучающемуся освоение содержания полного курса на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально – безопасного минимума.
6. Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

7. 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.

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.

1 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплекс упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем. Комплекс упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Подвижные игры

с элементами футбола: «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит».

Баскетбол. Основные стойки (высокие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Броски мяча в упрощенных условиях (двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры-задания. Подвижные игры: «день и ночь», «метатель», «охотники и звери».

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. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Танцевальные упражнения. 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», «совушка», «салки-догонялки», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей».

Самбо (введение). Освоение группировки. Приемы самостраховки. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для подножек. Упражнения для бросков захватом ног. Основные способы тактической подготовки, которые отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «волк во рву», «соревнование тачек», «армрестлинг», «скакалки-подсекали».

Модуль 3. Легкая атлетика

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

Освоение навыков бега. Челночный бег 3x5, 3x10м и беговые эстафеты на скорость. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции (до 3 мин.). Кросс (1 км). Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением (10 м).

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места, с разбега в длину (место отталкивания не обозначено). Прыжки через естественные препятствия, кочки и т.п.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность с 3-4 м, дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Броски набивного мяча (0,5 кг).

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «вызов номеров»; «невод»; «заяц без места»; «мышеловка». Эстафеты - «спринт»; «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».

Модуль 4. Лыжная подготовка

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте, размыкания в строю. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости.

Передвижения ступающим шагом. Обучение поворотам на месте. Прохождение дистанции до 1000 м. Подвижные игры и игры-задания: «удержание равновесия».

Модуль 5. Национальный компонент (на примере народных игр)

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», «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» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «ворота», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «рыбаки и рыбки», «удочка», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «горелки», «кто дальше», «ловишка», «пятнашки», «чижик», «чехарда», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

2 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. 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. Измерение длины и массы тела. 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

Комплекс упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем. Комплекс упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Подвижные игры

с элементами футбола: «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит».

Баскетбол. Основные стойки (высокие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Броски мяча в упрощенных условиях (двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры-задания. Подвижные игры: «день и ночь», «метатель», «охотники и звери».

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. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Танцевальные упражнения. 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», «совушка», «салки-догонялки», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей».

Самбо (введение). Освоение группировки. Приемы самостраховки. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для подножек. Упражнения для бросков захватом ног. Основные способы тактической подготовки, которые отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «волк во рву», «соревнование тачек», «армрестлинг», «скакалки-подсекали».

Модуль 3. Легкая атлетика

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

Освоение навыков бега. Челночный бег 3х5, 3х10м и беговые эстафеты на скорость. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции (до 4 мин.). Кросс (1 км). Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением (15 м).

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места, с разбега в длину (место отталкивания не обозначено). Прыжки через естественные препятствия, кочки и т.п.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность с 4-5 м, дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Броски набивного мяча (0,5 кг).

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «вызов номеров»; «невод»; «заяц без места»; «мышеловка». Эстафеты - «спринт»; «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».

Модуль 4. Лыжная подготовка

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте, размыкания в строю. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости.

Передвижения ступающим шагом. Обучение поворотам на месте. Прохождение дистанции до 1000 м. Подвижные игры и игры-задания: «удержание равновесия».

Модуль 5. Национальный компонент (на примере народных игр)

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», «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» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «ворота», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «рыбаки и рыбки», «удочка», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «горелки», «кто дальше», «ловишка», «пятнашки», «чижик», «чехарда», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

3 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. 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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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. Элементы тактических действий. Подвижные игры –

«Мяч ловцу», «Два мороза», «Салки», «Попади в цель», «Точный расчет», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

Баскетбол. Основные стойки (высокие, средние), техники передвижений (перемещения приставными шагами в средней стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, 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 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», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные..

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; кувырок вперёд; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры.

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: «водяной», «горелки», «повтори за мной», «часовые и разведчики», «эстафета с лазаньем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».

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: «выталкивание в приседе», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «соревнование тачек», «армрестлинг»

Модуль 3. Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег 3x10 и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции (до 5 мин.). Кросс по слабопересечённой местности (до 1000м). Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением (20 м.).

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

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

Подвижные игры с беговой направленностью: «два мороза»; салки «не попади в болото»; «к своим флажкам»; «вызов номеров»; «третий лишний»; «пустое место»; «кто обгонит». Эстафеты - «спринт», «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.

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. Спуск со склонов в высокой и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Прохождение дистанции до 1000 м. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок».

Модуль 5. Национальный компонент (на примере народных игр)

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.

Русские народные игры.

Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «воробьи и вороны», «змейка».

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек», «заря», «защита укрепления», «корзинки», «удочка», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «двенадцать палочек», «кто дальше», «третий - лишний», «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», «цепи кованы», «перетягивание каната», «вытолкни за круг».

4 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Способы физической культуры

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия

физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

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», «попади в цель», «точный расчет», «метко в цель», «кто дальше бросит».

Баскетбол. Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами и противходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного 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: «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «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 перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по

наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату; 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: «не урони мешочек», «пройди бесшумно» и др.

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: «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «третий лишний с сопротивлением», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».

Модуль 3. Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции (до 6 мин.). Кросс по слабопересечённой местности (до 1000 м). Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением (30 м).

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»; «быстро по местам»; «вызов номеров»; «третий лишний»; «салки с ленточками»; «кто обгонит» и др.. Эстафеты - «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».

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» и др..

Модуль 5. Национальный компонент (на примере народных игр)

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».

Игры, отражающие быт русского народа: «корзинки», «удочка», «защита укрепления».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «городки», «двенадцать палочек», «третий – лишний», «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 булавку», «борящаяся цепь», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг» и др.

Изменения в рабочую программу уровня начального общего образования по физической культуре на основе САМБО, обеспечивающую реализацию ФГОС НОО

Пункт «Тематическое планирование» дополнить следующим:

«Целевые ориентиры воспитания»:

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочая программа по физической культуре уровня начального общего образования на основе САМБО, обеспечивающая реализацию ФГОС НОО, рассчитана на 270 часов, из них в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 68 часа ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	Количество часов (уроков)			
			Класс			
			I	II	III	IV
			66	68	68	68
1.	Знания о физической культуре	16	4	4	4	4
			<i>В процессе урока</i>			
2.	Способы физкультурной деятельности	16	4	4	4	4
			<i>В процессе урока</i>			
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16	4	4	4	4
			<i>В процессе урока</i>			
Спортивно-оздоровительная деятельность						
Инвариантный блок						
Модуль 1.	Спортивные игры	40	10	10	10	10
	<i>Футбол</i>	22	5	5	5	5
	<i>Баскетбол</i>	22	5	5	5	5
Модуль 2.	Самбо	78	18	20	20	20
	<i>Гимнастика</i>	38	8	10	10	10

	<i>Самбо (введение)</i>	44	10	10	10	10
Модуль 3.	Легкая атлетика	48	12	12	12	12
Вариативный блок						
Модуль 4.	Лыжная подготовка	24	6	6	6	6
Модуль 5.	Национальный компонент (на примере народных игр)	32	8	8	8	8
	<i>Всего часов:</i>	270	66	68	68	68

1 класс – 66 часов

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Модуль 1. Спортивные игры – 10 ч.	
Знания о физической культуре	
История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом.	Иметь представление об исторических и мифологических аспектах возникновения Олимпийских игр.
Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом.
Требования к одежде и обуви для занятий спортивными играми. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.	Правильно подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом и баскетболом. Знать и применять правила безопасности на занятиях спортивными играми.
Способы физкультурной деятельности	
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, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Иметь представление о различных комплексах физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность.

<p>Размыкание в колонне и шеренге, на месте. 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 и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, скорости, приставными шагами, с остановкой по сигналу. Прыжки на двух и одной ноге на месте. Лазание, перелазание в различных исходных положениях; по гимнастической скамейке; гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой. Эстафеты с элементами бега, метания.</p>	<p>Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их специальное и оздоровительное значение. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования. Знать 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>
<i>Футбол – 5 ч.</i>	
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания двух ног. Лазание по стенке.</p>	<p>Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств.</p>
Техническая подготовка	
<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); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой); ведение мяча (средней частью подъема); вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места). Игры-задания: игры в двое ворот в составах 2х2 3х3, время игры каждой пары составов 3 мин. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность с места. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке, а также между стоек. Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе, ноги врозь. Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча.</p>	<p>Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Уметь контролировать собственные действия. Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя</p>

	Уметь ориентироваться в игровом пространстве.
Тактическая подготовка	
Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота. Тактика игры вратаря: ввод мяча ногой ударе от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника в близи ворот стандартных положений.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.
Игровая подготовка	
Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола. Подвижные игры с элементами футбола: «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит».	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом Умение правильно взаимодействовать с партнерами Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.
<i>Баскетбол – 5 ч.</i>	
Общая и специальная физическая подготовка	
Упражнения на развитие специальных физических качеств. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Имитационные упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «день и ночь». 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).	Знать упражнения на развитие физических качеств.
Техническая подготовка	
Перемещения приставными шагами; левым (правым) боком. Бег с остановками. Остановка в движении по звуковому сигналу. Броски и ловля мяча. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места.	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
Тактическая подготовка	
Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках
Игровая подготовка	

Подвижные игры с тактическими действиями «брось - поймай», «выстрел в небо», «мяч соседу», «подвижная цель», «метатель»и иные.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Уметь четко формулировать правила игры. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками
Модуль 2. Самбо – 18 ч.	
Знания о физической культуре	
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. Иметь представление об истории и развитии борьбы Самбо, её роли и значение для подготовки солдат русской армии
Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Знать о физической культуре как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.
Способы физкультурной деятельности	
Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз.	Знать и уметь выполнять упражнения оздоровительной направленности.
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, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
Гимнастика – 8 ч.	
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», «карлики и великаны», «музыкальные змейки», «нитка-иголка», «повтори за мной», «поезд», «эхо», «охотники и утки».	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.
Гимнастика с элементами акробатики	
Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа,	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Проявлять

согнувшись, лежа сзади; - седы - на пятках, с наклоном, углом; группировка из положения лежа, раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа с группированием и обратно, из упора присев назад и боком.	качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений.
Гимнастические элементы прикладного характера	
<p>Ползание и переползание по-пластунски; 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>Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, вис на согнутых руках, вис стоя спереди.</p> <p>Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком).</p> <p>Прыжки со скакалкой на месте.</p>	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине.
Задания прикладного характера	
Игры-задания, эстафеты, полосы препятствий.	Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.
Самбо (введение) – 10 ч.	
Общая и специальная подготовка	
<p>Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед- назад.</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).</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>Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках.</p> <p><i>Упражнения для подножек.</i> Выпады в сторону. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.</p> <p><i>Упражнения для бросков захватом ног.</i></p> <p>Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.</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 основные техники самостраховки.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика)</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p>
Тактическая подготовка	

Подвижные игры: «поймай лягушку», «волк во рву», «соревнование тачек», «армрестлинг», «скакалки- подсекалки».	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
Модуль 3. Легкая атлетика – 12 ч.	
Знания о физической культуре	
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. Виды легкой атлетики (беговые, технические). История олимпийских игр.	Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, знать правила организации и проведения физкультурных занятий. Знать историю олимпийских игр.
Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных понятий: беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба); имитационные и подводящие упражнения; прыжки в длину с места.	Знать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности
Требования к одежде и обуви для физической культуры.	Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой..
Способы физкультурной деятельности	
Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Строевые упражнения. Повороты на месте. Построения (шеренгу, колону). Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Общеразвивающие упражнения на месте. Разновидности ходьбы - обычная, с изменением ширины и частоты шага; на носках. Бег - обычный, приставными шагами. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Метание мяча на точность и дальность, в цель. Упражнения для метания. Лазание (по гимнастической стенке). Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на	Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения; комплексы упражнений направленные на формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата Выполнять различные варианты ходьбы. Научатся выполнять упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава

<p>низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p>	
<p>Освоение ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с изменением длины и частоты шага.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: гладкий бег; в чередовании с ходьбой. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты.</p> <p>Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.).</p> <p>Медленный, равномерный (с одной скоростью) до 3 мин., продолжительный бег на средние дистанции.</p> <p>Кросс по слабопересечённой местности (1 км).</p> <p>Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением (до 10 м); бег с изменением направления движения.</p> <p>Старт из различных исходных положений.</p> <p>Челночный бег (3x5, 3x10) и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.</p> <p>Освоение технических навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте, со скакалкой.</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно с места.</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием.</p> <p>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 с 3-4 м. на дальность.</p> <p>Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «зайцы в огороде»; «лисы и</p>	<p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p> <p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p>

куры»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «вызов номеров»; «невод»; «заяц без места»; «мышеловка», «прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; «кто дальше бросит»; «белые медведи» и др.	Знать особенности метания мяча в цель и на дальность с места.
Модуль 4. Лыжная подготовка – 6 ч.	
Знания о физической культуре	
История развития лыж и лыжного спорта. Виды лыжного спорта.	Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России.
Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия.
Способы физкультурной деятельности	
Применение закаливающих процедур и ведение здорового образа жизни	Научатся поддерживать и укреплять иммунную систему организма.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Общая и специальная физическая подготовка	
Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте. Выполнение команды «на лыжи становись». Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств. 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 режиме умеренной интенсивности. Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднятие и опускание носков и пяток лыж; поднятие и перестановка носков лыж в сторону; поднятие согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально.	Слышать и выполнять организационные команды. 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. Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах. Знать технику выполнения упражнений.
Техническая подготовка	
Передвижение ступающим шагом. Ходьба на неглубоком снегу; преодолевая подъемы по пологому склону (до 5 °). Упражнения выполняются без палок.	Научиться перекрестной координации в работе рук и ног; Освоить положения туловища при передвижении на лыжах. Научиться сохранять равновесие.

Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности. Преодоление подъемов ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. Научиться выполнять действия по образцу.
Знания прикладного характера	
Движение на лыжах по дистанции 1000 м Игры – задания: «удержание равновесия»	Научатся взаимодействовать в команде
Модуль 5. Национальный компонент (на примере народных игр) - 8 ч.	
Знания о физической культуре	
Знакомство с историей возникновения народных игр. «Простые» русские народные игры и развлечения.	Знать историю народных игр. Знать разнообразие русских народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга.
Способы физкультурной деятельности	
Выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движений. Выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости, координации движений и формирование правильной осанки;
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Игры и упражнения на развитие восприятия ориентировки в пространстве. Ходьба, бег, прыжки, передвижения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса; мышц живота. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки на двух ногах.	Сформированность зрительно-пространственного восприятия. Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Активно включаться в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно.
Народные игры	
Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «зайцы в огороде», «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» и их вариативность. Игры, отражающие быт русского народа: «ворота», «заря», «корзинки», «невод», «охотники и утки», «по кочкам и пенечкам», «рыбаки и рыбки», «удочка», «шишки, желуди, орехи» Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «горелки», «ловишка», «пятнашки», «чижик», «чехарда», «отгадай, чей голосок» и др.	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственными отношениям. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми Повышение работоспособности. Умение организации отдыха и досуга. Применение упражнений в повседневной жизни.

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Модуль 1. Спортивные игры – 10 ч.	
Знания о физической культуре	
История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом.	Иметь представление об исторических и мифологических аспектах возникновения Олимпийских игр.
Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом.
Требования к одежде и обуви для занятий спортивными играми. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.	Правильно подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом и баскетболом. Знать и применять правила безопасности на занятиях спортивными играми.
Способы физкультурной деятельности	
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, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Иметь представление о различных комплексах физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте. 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 и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, скорости, приставными шагами, с остановкой по сигналу. Прыжки на двух и одной ноге на месте. Лазание, перелазание в различных исходных положениях; по гимнастической скамейке; гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой. Эстафеты с элементами бега, метания.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их специальное и оздоровительное значение. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования. Знать 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.
Футбол – 5 ч.	
Общая и специальная физическая подготовка	

<p>Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания двух ног. Лазание по стенке.</p>	<p>Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств.</p>
<p>Техническая подготовка</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); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой); ведение мяча (средней частью подъема); бросание мяча из-за боковой линии (с места). Игры-задания: игры в двое ворот в составах 2х2 3х3, время игры каждой пары составов 3 мин. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность с места. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке, а также между стоек. Бросание мяча с места из положений ноги вместе, ноги врозь. Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча.</p>	<p>Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Уметь контролировать собственные действия. Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя Уметь ориентироваться в игровом пространстве.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	
<p>Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота. Тактика игры вратаря: ввод мяча ногой ударе от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника вблизи ворот стандартных положений.</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p>
<p>Игровая подготовка</p>	
<p>Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола. Подвижные игры с элементами футбола: «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит».</p>	<p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом Умение правильно взаимодействовать с партнерами Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.</p>
<p><i>Баскетбол – 5 ч.</i></p>	
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	
<p>Упражнения на развитие специальных физических качеств.</p>	<p>Знать упражнения на развитие физических качеств.</p>

<p>Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Имитационные упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «день и ночь». 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>	
Техническая подготовка	
<p>Перемещения приставными шагами; левым (правым) боком. Бег с остановками. Остановка в движении по звуковому сигналу. Броски и ловля мяча. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места.</p>	<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной 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 умениях и навыках</p>
Игровая подготовка	
<p>Подвижные игры с тактическими действиями «брось - поймай», «выстрел в небо», «мяч соседу», «подвижная цель», «метатель» и иные.</p>	<p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Уметь четко формулировать правила игры. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>
Модуль 2. Самбо – 20 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII– XIX вв. История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</p>	<p>Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие гимнастики. Иметь представление об истории и развитии борьбы Самбо, её роли и значение для подготовки солдат русской армии</p>
<p>Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p>	<p>Знать о физической культуре как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.</p>
Способы физической культуры	
<p>Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и</p>	<p>Знать и уметь выполнять упражнения оздоровительной направленности.</p>

увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз.	
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, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
<i>Гимнастика – 10 ч.</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», «карлики и великаны», «музыкальные змейки», «нитка-иголка», «повтори за мной», «поезд», «эхо», «охотники и утки».	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.
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; перекаты назад из седа с группированием и обратно, из упора присев назад и боком. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках.	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений.
Гимнастические элементы прикладного характера	
Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, вис на согнутых руках, вис стоя спереди. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком). Прыжки со скакалкой на месте.	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине.

Задания прикладного характера	
Игры-задания, эстафеты, полосы препятствий.	Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.
<i>Самбо (введение) – 10 ч.</i>	
Общая и специальная подготовка	
<p>Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд- назад.</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).</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>Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках.</p> <p><i>Упражнения для подножек.</i> Выпады в сторону. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.</p> <p><i>Упражнения для бросков захватом ног.</i></p> <p>Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.</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 основные техники самостраховки.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика)</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p>
Тактическая подготовка	
Подвижные игры: «поймай лягушку», «волк во рву», «соревнование тачек», «армрестлинг», «скакалки-подсекалки».	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
<i>Модуль 3. Легкая атлетика – 12 ч.</i>	
Знания о физической культуре	
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. Виды легкой атлетики (беговые, технические). История олимпийских игр.	<p>Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, знать правила организации и проведения физкультурных занятий.</p> <p>Знать историю олимпийских игр.</p>

<p>Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных понятий: беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба); имитационные и подводящие упражнения; прыжки в длину с места.</p>	<p>Знать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности</p>
<p>Требования к одежде и обуви для физической культуры.</p>	<p>Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.</p>	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте. Построения (шеренгу, колону). Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Общеразвивающие упражнения на месте. Разновидности ходьбы - обычная, с изменением ширины и частоты шага; на носках. Бег - обычный, приставными шагами. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Метание мяча на точность и дальность, в цель с 4-5 м. Упражнения для метания. Лазание (по гимнастической стенке). Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p>	<p>Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения; комплексы упражнений направленные на формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата</p> <p>Выполнять различные варианты ходьбы. Научатся выполнять упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава</p>
<p>Освоение ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с изменением длины и частоты шага. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: гладкий бег; в чередовании с ходьбой. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). Медленный, равномерный (с одной скоростью) до 4 мин., продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности (1 км). Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и</p>	<p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p> <p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p>

<p>скоростных способностей: бег с ускорением (до 15 м); бег с изменением направления движения.</p> <p>Старт из различных исходных положений.</p> <p>Челночный бег (3x5, 3x10) и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.</p> <p>Освоение технических навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте, со скакалкой.</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно с места.</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием.</p> <p>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 с 3-4 м. на дальность.</p> <p>Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «вызов номеров»; «невод»; «заяц без места»; «мышеловка», «прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).</p> <p>Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; «кто дальше бросит»; «белые медведи» и др.</p>	<p>Знать особенности метания мяча в цель и на дальность с места.</p>
Модуль 4. Лыжная подготовка – 6 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>История развития лыж и лыжного спорта. Виды лыжного спорта.</p>	<p>Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России.</p>
<p>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий.</p>	<p>Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия.</p>
Способы физкультурной деятельности	
<p>Применение закаливающих процедур и ведение здорового образа жизни</p>	<p>Научатся поддерживать и укреплять иммунную систему организма.</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты</p>	<p>Слышать и выполнять организационные команды.</p>

<p>на месте. Выполнение команды «на лыжи становись».</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Упражнения на лыжах для развития координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p> <p>Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднятие и опускание носков и пяток лыж; поднятие и перестановка носков лыж в сторону; поднятие согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально.</p>	<p>Увеличение степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам.</p> <p>Формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений.</p> <p>Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении физических упражнений.</p> <p>Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.</p> <p>Знать технику выполнения упражнений.</p>
Техническая подготовка	
<p>Передвижение ступающим шагом.</p> <p>Ходьба на неглубоком снегу; преодолевая подъемы по пологому склону (до 5 °). Упражнения выполняются без палок.</p> <p>Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности.</p> <p>Преодоление подъемов ступающим шагом.</p> <p>Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	<p>Научиться перекрестной координации в работе рук и ног;</p> <p>Освоить положения туловища при передвижении на лыжах. Научиться сохранять равновесие.</p> <p>Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.</p> <p>Научиться выполнять действия по образцу.</p>
Знания прикладного характера	
<p>Движение на лыжах по дистанции 1000 м</p> <p>Игры – задания: «удержание равновесия»</p>	<p>Научатся взаимодействовать в команде</p>
Модуль 5. Национальный компонент (на примере народных игр) -8 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>Знакомство с историей возникновения народных игр. «Простые» русские народные игры и развлечения.</p>	<p>Знать историю народных игр. Знать разнообразие русских народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга.</p>
Способы физической культуры	
<p>Выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движений.</p> <p>Выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p>	<p>Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости, координации движений и формирование правильной осанки;</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<p>Игры и упражнения на развитие восприятия ориентировки в пространстве.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, передвижения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса; мышц живота.</p>	<p>Сформированность зрительно-пространственного восприятия.</p> <p>Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.</p>

Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки на двух ногах.	Активно включаться в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно.
Народные игры	
Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «зайцы в огороде», «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» и их вариативность. Игры, отражающие быт русского народа: «ворота», «заря», «корзинки», «невод», «охотники и утки», «по кочкам и пенечкам», «рыбаки и рыбки», «удочка», «шишки, желуды, орехи» Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «горелки», «ловишка», «пятнашки», «чижик», «чехарда», «отгадай, чей голосок» и др.	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственными отношениям. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми Повышение работоспособности. Умение организации отдыха и досуга. Применение упражнений в повседневной жизни.

3 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Модуль 1. Спортивные игры – 10 ч.	
Знания о физической культуре	
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.
Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни
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 положение тела человека 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.

Способы физической деятельности	
<p>Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.</p> <p>Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.</p>	<p>Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни.</p> <p>Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья.</p> <p>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</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<p>Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время.</p> <p>Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки.</p> <p>Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)</p> <p>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.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях; по гимнастической скамейке; гимнастической стенке; в ограниченном пространстве по высоте, коридору, лабиринту.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.</p> <p>Упражнения с помощью партнера.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой.</p> <p>Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов.</p>	<p>Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность.</p> <p>Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки.</p> <p>Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их специальное и оздоровительное значение.</p> <p>Уметь применять их в повседневной жизни. Качественно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.</p> <p>Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом.</p> <p>Знать названия предметов их форму и предназначение.</p> <p>Знать название спортивного оборудования и его предназначение.</p> <p>Знать и уметь доступно объяснять правила проведения эстафет. Качественно выполнять эстафетные задания. Уметь работать в команде. Уметь взаимодействовать с партнером.</p> <p>Выявлять и исправлять ошибки при выполнении эстафетных заданий. Умение взаимодействовать в команде.</p>
<i>Футбол – 5 ч.</i>	
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости выносливости.</p>	<p>Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств.</p>

<p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера.</p> <p>Лазание по канату, стенке.</p> <p>Повторный бег по дистанции от 30 до 60м со старта и сходу с максимальной скоростью.</p>	<p>Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений.</p> <p>Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.</p>
<p>Техническая подготовка</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 в разных составах 2х2, 3х3, 4х4), время игры каждой пары составов 3-5 минут.</p> <p>Удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.</p> <p>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.</p> <p>Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке, а также между стоек.</p> <p>Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь.</p> <p>Взаимодействие двух и трех игроков в играх.</p> <p>Остановка опускающегося мяча серединой подъема.</p> <p>Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения и т.д.</p> <p>Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча, в сторону, скрестным шагом, приставным шагом и скачками.</p>	<p>Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия.</p> <p>Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий.</p> <p>Выполнять технические действия.</p> <p>Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.</p> <p>Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола.</p> <p>Объяснять основные элементы действий.</p> <p>Описывать и демонстрировать техники владения мячом.</p> <p>Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников.</p> <p>Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата</p> <p>Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	
<p>Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота. 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>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Способность мыслить тактически</p>
<p>Игровая подготовка</p>	

<p>Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола. 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 игроков в играх на малой площадке, в ограниченном составе (3х3, 4х4х, 5х5).</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Салки», «Попади в цель», «Точный расчет», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».</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>
<p><i>Баскетбол – 5 ч.</i></p>	
<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».</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>Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.</p>	<p>Знать упражнения на развитие физических качеств.</p> <p>Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола; осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	
<p>Перемещения приставными шагами; левым (правым) боком; спиной вперед.</p> <p>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.</p> <p>Остановка в движении по звуковому сигналу.</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 вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой</p>

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита.	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.
Тактическая подготовка	
Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых 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», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками Уметь четко формулировать правила игры. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками
Модуль 2. Самбо – 20 ч.	
Знания о физической культуре	
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
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.
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.
Способы физкультурной деятельности	
Самостоятельное выполнение упражнений 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.	Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

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>Гимнастика – 10 ч.</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: «водяной», «горелки», «повтори за мной», «часовые и разведчики», «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; перекаты назад из седа с группированием и обратно, из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине. Простые акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, переход на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Гимнастические элементы прикладного характера	
Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Ходжение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)

<p>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. Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком). Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на двух ногах.</p>	
<p>Задания прикладного характера</p>	
<p>Игры-задания, эстафеты, полосы препятствий.</p>	<p>Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.</p>
<p><i>Самбо (введение) – 10 ч.</i></p>	
<p>Общая и специальная подготовка</p>	
<p>Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед- назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. 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). <i>Упражнения для удержаний.</i> Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. <i>Упражнения для выведения из равновесия.</i> Стоя лицом к партнеру и с упором 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 выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). Упражнения сгибание - разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</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 основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>

<p><i>Упражнения для подножек.</i> 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>Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью).</p> <p><i>Упражнения для бросков захватом ног.</i></p> <p>Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.</p> <p><i>Упражнения для подсечки.</i> 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).</p> <p>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».</p> <p>Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.</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>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).</p> <p>Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.</p> <p>Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</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</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 активные и пассивные способы защиты.</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p>

<p>дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.</p> <p>Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.</p> <p><i>Выведение из равновесия.</i> Выведение из равновесия партнера в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене толчком.</p> <p>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>
<p>Тактическая подготовка</p>	
<p>Подвижные игры: «выталкивание в приседе», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «соревнование тачек», «армрестлинг»</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p>
<p>Модуль 3. Легкая атлетика – 12 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>Появление физической культуры и спорта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе лёгкой атлетикой.</p> <p>История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические).</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. 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. Рассказывать о истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр.</p>

<p>Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Основные команды и их применение. Общепринятая спортивная и легкоатлетическая терминология. Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки); имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения; специальные подводящие упражнения для метания; разновидности прыжков и прыжковых заданий; прыжки в длину и высоту.</p>	<p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности; Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую терминологию Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.</p>
<p>Физическая культура и ее влияние на развитие человека. 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.</p>	<p>Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека. 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.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>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.</p>	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий; физкультминуток, динамических часов; организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы - обычная, походная строевая, спортивная; с изменением ширины и частоты шага; спиной вперед; на носках; на</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. 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</p>

<p>пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в стороны; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Бег - обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату) и перелезания различными способами.</p> <p>Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа)</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p>	<p>укрепление связок коленного и голеностопного сустава</p> <p>Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность,</p> <p>Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике.</p> <p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
<p>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.</p> <p>Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага.</p> <p>Ходьба по 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 т.п.). Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.</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.) 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>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений,</p>

<p>Кросс по слабопересечённой местности (1 км.). Чередование бега и спортивной ходьбы. Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением до 20 м; бег с изменением направления движения; коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по разметкам беговых дорожек; бег с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий; бег с изменяющимся направлением во время передвижения; по ограниченной опоре. Старт из различных исходных положений. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.</p>	<p>медленного и продолжительного бега. 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. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p>
<p>Бег в коридоре 1-1,25 м из различных и. п. с максимальной скоростью; с изменением скорости; бег с ускорением; дуге, восьмёрке. Освоение технических навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; через небольшое препятствие.</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>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; по разметкам. 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 (30x60 см). Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и</p>	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p>

<p>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>Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность с расстояния 5 м.</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.</p> <p>Понимать технические особенности работы с набивными мяча, особенности работы в парах.</p>
<p>Подвижные игры с беговой направленностью: «два мороза»; салки «не попади в болото»; «к своим флажкам»; «вызов номеров»; «третий лишний»; «пустое место»; «кто обгонит». Эстафеты - «спринт», «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.</p>	<p>Уметь проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала</p>
Модуль 4. Лыжная подготовка – 6 ч.	
Знания о физической культуре	
<p>История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.</p>	<p>Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России.</p>
<p>Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника.</p>	<p>Демонстрировать правильную технику, понимать её значение для достижения результативности.</p>
<p>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий.</p> <p>Лыжный инвентарь. Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж.</p> <p>Личная гигиена - одежда и обувь для занятий на лыжах.</p>	<p>Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия.</p> <p>Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.</p>
Способы физкультурной деятельности	
<p>Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».</p> <p>Применение закаливающих процедур и ведение здорового образа жизни</p>	<p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Научатся поддерживать и укреплять иммунную систему организма.</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<p>Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»</p>	<p>Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности</p>
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>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</p>	<p>Слышать и выполнять организационные команды. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Обеспечивать оптимальное развитие физических качеств, необходимых человеку.</p>

<p>становись».</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Упражнения на лыжах для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности; скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах.</p> <p>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>Увеличение степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам.</p> <p>Формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений.</p> <p>Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении физических упражнений.</p> <p>Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; технически правильное выполнение двигательных действий; добросовестное выполнение учебных заданий. Формирование стремления к физическому развитию и самосовершенствованию. Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.</p> <p>Знать технику выполнения упражнений. Уметь показать упражнения, контролировать величину нагрузки и дыхание в процессе выполнения упражнений.</p>
--	--

Техническая подготовка

<p>Передвижение ступающим шагом.</p> <p>Ходьба на неглубоком снегу; на глубоком; обходя различные препятствия; преодолевая подъемы по пологому склону (до 5 °); по крутому склону (до 8-10°) Упражнения выполняются как с палками, так и без палок.</p> <p>Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъем на склоне.</p> <p>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).</p> <p>Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.</p> <p>Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода - в облегченных условиях.</p> <p>Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим.</p> <p>Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	<p>Научиться перекрестной координации в работе рук и ног;</p> <p>Овладеть навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую;</p> <p>Освоить положения туловища при передвижении на лыжах. Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне</p> <p>Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.</p> <p>Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.</p> <p>Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками</p> <p>Научиться выполнять подъем различными способами, а также применить их в передвижение на лыжах.</p>
---	--

Знания прикладного характера

<p>Движение на лыжах по дистанции 1000 м. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок»</p>	<p>Совершенствование ловкости, быстроты и выносливости. Научатся взаимодействовать в команде, логически мыслить и выстраивать тактику игры</p>
<p>Модуль 5. Национальный компонент (на примере народных игр) - 8 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. История единоборств, как многовековые традиции русской боевой культуры (легендарные герои - защитники Отечества)</p>	<p>Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства</p>
<p>Народные игры как средство физической культуры. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Простые» русские народные игры и развлечения.</p>	<p>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.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Самостоятельное выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p>	<p>Знать, понимать значение и уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости, координации движений и формирование правильной осанки;</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Игры и упражнения на развитие восприятия ориентировки в пространстве. Ходьба, бег, прыжки, передвижения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса; мышц живота. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух ногах, с ноги на ногу.</p>	<p>Сформированность зрительно-пространственного восприятия. Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. 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>
<p>Народные игры</p>	
<p>Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «воробьи и вороны», «змейка». Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «заря», «защита укрепления», «корзинки», «удочка», «захват флага», «шишки, желуди, орехи». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «двенадцать палочек», «кто дальше», «третий - лишний», «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»,</p>	<p>Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственными отношениям. Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми. Повышение работоспособности.</p>

«достань камешек», «перетяни за черту», «цепи кованы», «перетягивание каната», «вытолкни за круг».	Умение организации отдыха и досуга.
--	-------------------------------------

4 класс – 68 часа

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Модуль 1. Спортивные игры – 10 ч.	
Знания о физической культуре	
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.
Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни
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.
Способы физкультурной деятельности	
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
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность.

<p>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. 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>
<i>Футбол – 5 ч.</i>	
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, стенке. Упражнения с набивными мячами. Повторный бег по дистанции от 30 до 60м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.</p>	<p>Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений. Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.</p>
Техническая подготовка	
<p>Обучение элементам футбола начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и</p>	<p>Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия.</p>

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).

Изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения и систематическим их закреплением.

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.

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.

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.

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.

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.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью. подъема. Выполнение ударов на точность в ворота партнера, удары серединой лба, без прыжка, с места, с разбега, на

Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий.

Выполнять технические действия.

Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.

Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола.

Объяснять основные элементы действий.

Описывать и демонстрировать техники владения мячом.

Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видео

<p>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. Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча, в сторону, скрестным шагом, приставным шагом и скачками.</p>	<p>Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата</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>Тактическая подготовка</p>	
<p>Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота. 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. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника вблизи ворот стандартных положений.</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически</p>
<p>Игровая подготовка</p>	
<p>Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола. Знакомство с индивидуальными действиями с мячом в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций их целесообразность для ведения мяча, обводки соперника, передача мяча партнеру. Правильное расположение игроков без мяча, расположение игроков в играх на малой площадке, в ограниченном составе (3х3, 4х4, 5х5). Подвижные игры с элементами футбола: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Салки», «Попади в цель», «Точный расчет», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».</p>	<p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом Умение правильно взаимодействовать с партнерами Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.</p>
<p><i>Баскетбол – 5 ч.</i></p>	
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	
<p>Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также</p>	<p>Знать упражнения на развитие физических качеств.</p>

<p>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>Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.</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"> - поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять; -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола; -осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <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. Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча). Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	
<p>Обучение техническим приемам баскетбола начинают с изучения: основных стоек - высокие, средние, низкие; и техники передвижений - перемещения приставными шагами; противоходом 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 соединении частей технического приема в целостный двигательный акт - броски, ловля мяча, передача партнеру.</p> <p>Остановка в движении по звуковому сигналу.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.</p> <p>Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита.</p>	<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков</p> <p>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.</p> <p>Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	
<p>Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление.</p>	<p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p>Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках</p>

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», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками Уметь четко формулировать правила игры. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками
Модуль 2. Самбо – 20 ч.	
Знания о физической культуре	
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
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.
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.
Способы физкультурной деятельности	
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
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»)
Гимнастика – 10 ч.	
Общая и специальная физическая подготовка	
Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд;	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

<p>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.</p> <p>Подвижные игры: «повтори за мной», «часовые и разведчики», «эстафета с лазаньем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».</p>	<p>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	
<p>Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений.</p> <p>Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа, согнувшись, лежа сзади; - седы - на пятках, с наклоном, углом; группировка из положения лежа, раскачивание в плотной группировке; перекаты 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"> - мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, переход на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. 	<p>Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и 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. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
<p>Гимнастические элементы прикладного характера</p>	
<p>Ползание и переползание по-пластунски; 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>Ходжение по наклонной гимнастической скамейке. 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</p>	<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)</p>

изменяющимся темпом 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.
<i>Самбо (введение) – 10 ч.</i>	
Общая и специальная подготовка	
<p>Освоение группировки. 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> 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>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,</p> <p>из основной стойки. <i>Самостраховка через мост при падении на спину.</i></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>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p>

Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

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 стороны.

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).

Упражнения для бросков захватом ног.

Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных

по ковру. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).

Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра».

Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.

Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.

Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).

Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.

Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.

Техническая подготовка

Техника лёжа.

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.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками.

Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

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.

С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование

Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.

Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.

Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.

Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.

Выполнять активные и пассивные способы защиты.

Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её

<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>компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.</p> <p>Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	
<p>Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх- заданиях, подвижных играх: «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
<p>Модуль 3. Легкая атлетика – 12 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>Появление физической культуры и спорта. Физическая культура как</p>	<p>Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые</p>

<p>система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе лёгкой атлетикой.</p> <p>История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические).</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. Лёгкая атлетика и олимпийские игры.</p>	<p>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. Рассказывать о истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр.</p>
<p>Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкость, координации, силы и выносливости.</p> <p>Основные команды и их применение.</p> <p>Общепринятая спортивная и легкоатлетическая терминология. Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег- прыжки, ходьба-прыжки); имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения; специальные подводящие упражнения для метания; разновидности прыжков и прыжковых заданий; прыжки в длину и высоту.</p>	<p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности; Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую терминологию</p> <p>Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.</p>
<p>Физическая культура и ее влияние на развитие человека. Строение и системы человеческого тела.</p> <p>Влияние физических упражнений на развитие систем организма и органов чувств.</p> <p>Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Требования к одежде и обуви для физической культуры.</p> <p>Поведение в чрезвычайных ситуациях. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях.</p>	<p>Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма. Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой.</p> <p>Владеть знаниями о поведении в чрезвычайных ситуациях; оказанию первой помощи при травмах и ушибах.</p>
Способы физкультурной деятельности	
<p>Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов</p>	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни;</p>

<p>утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха.</p>	<p>при организации самостоятельных занятий; физкультурминутки, динамических часов; организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<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 аппарата. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в 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 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. Бег - обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и переливания различными способами. 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.) Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</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. 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>Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике.</p> <p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
<p>Освоение ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные</p>	<p>Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания). Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность</p>

<p>препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага. 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 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>двигательных действий на дистанции и т.п.) Определять величину нагрузки. 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>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>Бег в коридоре 1-1,25 м из различных и. п. с максимальной скоростью; с изменением скорости; бег с ускорением; бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу. Освоение технических навыков прыжков, 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 небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с</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.).</p> <p>Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для</p>

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 (многоразовые) 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 (30x60 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 осаливанием. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

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.

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.

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.

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.

Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

развития скоростно- силовых и координационных способностей.
Включать изучаемый материал в практические формы занятий.

Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.

Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.

Понимать технические особенности работы с набивными мяча, особенности работы в парах.

<p>Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «к своим флажкам»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит». эстафеты - «спринт», «прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).</p> <p>Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др. Метание назад.</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала</p>
<p>Модуль 4. Лыжная подготовка – 6 ч.</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	
<p>История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские спортсмены-лыжники.</p>	<p>Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России. Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников.</p>
<p>Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.</p>	<p>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.</p>
<p>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Лыжный инвентарь. Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж. Личная гигиена - одежда и обувь для занятий на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.</p>	<p>Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Подготавливать лыжный инвентарь и экипировку. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Применение закаливающих процедур и ведение здорового образа жизни</p>	<p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Формирование патриотизма и ответственности. Научатся поддерживать и укреплять иммунную систему организма.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»</p>	<p>Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	
<p>Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты</p>	<p>Слышать и выполнять организационные команды. Осуществлять взаимный</p>

<p>на месте и в движении. Размыкания в строю. Выполнение команды «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись».</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Упражнения на лыжах для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности; скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах.</p> <p>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>контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Обеспечивать оптимальное развитие физических качеств, необходимых человеку.</p> <p>Увеличение степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам.</p> <p>Формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений.</p> <p>Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении физических упражнений.</p> <p>Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; технически правильное выполнение двигательных действий; добросовестное выполнение учебных заданий. Формирование стремления к физическому развитию и самосовершенствованию. Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.</p> <p>Знать технику выполнения упражнений. Уметь показать упражнения, контролировать величину нагрузки и дыхание в процессе выполнения упражнений.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	
<p>Передвижение ступающим шагом.</p> <p>Ходьба на неглубоком снегу; на глубоком; обходя различные препятствия; преодолевая подъемы по пологому склону (до 5 °); по крутому склону (до 8-10°) Упражнения выполняются как с палками, так и без палок.</p> <p>Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъем на склоне.</p> <p>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).</p> <p>Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.</p> <p>Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода - в облегченных условиях.</p> <p>Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.</p> <p>Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим,</p>	<p>Научиться перекрестной координации в работе рук и ног;</p> <p>Овладеть навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую;</p> <p>Освоить положения туловища при передвижении на лыжах. Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне</p> <p>Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.</p> <p>Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.</p> <p>Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками</p> <p>Научиться выполнять подъем различными способами и технику спуска, а также применить их в передвижение на лыжах.</p>

скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Элементарные движения конькового хода.	
Знания прикладного характера	
Движение на лыжах по дистанции 1000 м. Круговая эстафета с этапами по 150 м. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».	Совершенствование ловкости, быстроты и выносливости. Научатся взаимодействовать в команде, логически мыслить и выстраивать тактику игры
Модуль 5. Национальный компонент (на примере народных игр) - 8 ч.	
Знания о физической культуре	
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
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.
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.
Способы физкультурной деятельности	
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;
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Игры и упражнения на развитие восприятия ориентировки в пространстве. Ходьба, бег, прыжки, передвижения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса; мышц живота. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; гимнастической палкой - наклоны и повороты	Сформированность зрительно-пространственного восприятия. Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

<p>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>Народные игры</p>	
<p>Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи».</p> <p>Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «встречный бой», «защита укрепления», «корзинки», «удочка», «защита укрепления», «захват флага».</p> <p>Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «городки», «двенадцать палочек», «кто дальше», «третий - лишний», «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», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг».</p>	<p>Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Сформированность целостного восприятия окружающего мира.</p> <p>Уметь четко формулировать правила игры.</p> <p>Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками.</p> <p>Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания.</p> <p>Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.</p> <p>Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственным отношениям.</p> <p>Умение развивать и управлять психическими процессами (мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально-волевую 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 Повышение работоспособности.</p> <p>Умение организации отдыха и досуга.</p> <p>Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.</p>

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Рабочая программа составлена на основе следующих **нормативных документов**:

- Конституция Российской Федерации (ст.43).
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ статьи 10, 11, 12, 28, 29, 30, 47, 55, 66, «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон "О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 03.08.2018 № 317-ФЗ.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утвержден приказом Минпросвещения РФ от 28 августа 2020 года №442).
- Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.12.2014г. №1643, от 31.12.2015г. №1576).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения от 11 декабря 2020 года № 712 «О внесении изменений некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации на период до 2020 года, от 24 апреля 2015 г. № 729-р.
- Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 (утв. Указом Президента РФ от 12 мая 2009 года № 537).
- Постановление 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.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении введение в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 года, рег. №17785).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 №1067 (зарегистрированном в Минюсте РФ 30 января 2013 года, рег. №26755) «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 14.09.2016 года № ВК – 2120/09 «О реализации проекта «Самбо в школу».
- Приказ департамента образования Белгородской области от 13.09.2016 года № 2922 «Об апробации «Программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1 – 11 классов на основе самбо».

Перечень учебников и учебно-методических пособий

1. Табаков С.Е., Ломакина Е.В // под ред. Каганова В. Ш., заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук Программно-методический

комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе Самбо / – М., 2016 г.

2. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования – М., 2016 г.
3. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. Под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук, авторы – составители табаков С. Е., Ломакина Е.В. М., 2016 г.
4. В.И. Лях Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2013 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: «Академия», 2000 г.

УМК выбран согласно перечню учебников, утвержденных приказом Минобрнауки России, для изучения предмета «Физическая культура» на базовом уровне.

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры. Собрано более 300 полезных материалов проверенных на качество открытой общественной экспертизой. Документы сортированы по темам. Библиотека постоянно дополняется.
2. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура> Открытый класс, физическая культура. Собрано более 900 полезных материалов по физической культуре. Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется
3. <http://pedsovet.su/load/98> Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Собрано около 200 полезных материалов по физической культуре. Документы сортированы. Библиотека постоянно дополняется.
4. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал. Собрано около 100 полезных материалов по физической культуре. Документы сортированы по темам. Библиотека постоянно дополняется.
5. <http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека. Собрано около 100 полезных материалов. Документы не сортированы по темам.
6. <http://www.k-yroky.ru/load/153> К уроку, физическая культура. Собрано около 50 полезных материалов по физической культуре. Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется.
7. http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027 Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура
8. <http://sambo.ru/press/news/2016/3668/> Сайт Всероссийской федерации самбо
9. <http://na-lubky.com> –Русское воинское искусство как духовный путь <http://na-lubky.com/node/153> игры

Перечень учебно-практического оборудования

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимо е количество	Имеется	%
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)			
Дидактические карточки	25	20	80
Образовательные программы	1	1	100
Учебно-методические пособия и рекомендации	1	1	100
Журнал “Физическая культура в школе”	1	1	100
ИТОГО			95%
2. ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ			

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	1	1	100
ИТОГО			100%
3. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ (СРЕДСТВА ИКТ)			
Музыкальный центр	1		0%
Мегафон	1		0%
Итого			0%
4.ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ			
Аудиозаписи	1		
Итого:			0%
5. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ			
Бревно напольное (3 м)	1	1	100
Козел гимнастический	1	1	100
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1	1	100
Стенка гимнастическая	5	6	100
Скамейка гимнастическая жесткая	5	6	100
Комплект навесного оборудования перекладина	5	5	100
мишени для метания	5	2	40
тренировочные баскетбольные щиты	5	4	80
Итого:			90%
Мячи: набивной 1 кг и 2 кг	25	12	50
мяч малый (теннисный)	25	25	100
мяч малый (мягкий)	25	3	12
мячи баскетбольные	25	41	100
мячи волейбольные	25	20	80
мячи футбольные	25	15	60
Палка гимнастическая	25	25	100
Скакалка детская	25	25	100
Мат гимнастический	5	30	100
Акробатическая дорожка 5-0-0%	5	0	0
Коврики: гимнастические, массажные	5	10	100
Кегли	25	13	52
Обруч пластиковый детский	25	5	20
Планка для прыжков в высоту	1	1	100
Стойка для прыжков в высоту	1	1	100
Флажки: разметочные с опорой; стартовые	1	1	100
Лента финишная	1	0	0