# 

# C:\Users\567\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\001.jpg

# Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);
* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
* Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
* Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования с введение раздела САМБО, разработана под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации.-2016
* примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;

Программа выполняет две основные функции:

* информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета;
* организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

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

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

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

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

Основные задачи:

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

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

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

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

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

# Общая характеристика учебного предмета

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

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

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

На уроках физической культуры в 5 - 7 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, самбо. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В 5 - 7 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

**Оценка учебных достижений** по физической культуре в 5 - 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

Принципы и особенности содержания Программы:

• Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету.

Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

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

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

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

• Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего 8 развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

• Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала.

В связи с климатическими условиями Южного региона последовательность прохождения тем изменена: в осеннее – весенний период изучается тема «Легкая атлетика». Также, учитывая рекомендации Примерной программы, часы, отведенные на раздел «Лыжные гонки» и часы, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены для освоения содержания раздела «САМБО»-первый год обучения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Программный материал раздела «Спортивные игры» включает в себя футбол, волейбол и баскетбол.

# Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом «Физическая культура» изучается с 5 по 7 класс из расчёта 2 ч в неделю 34 учебных недели: в 5 классе - 102 ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе -102 ч.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре (теория) | **1** | **1** | **1** |
|
| 2 | Спортивные игры: | **38** | **36** | **36** |
| 2.1. | Футбол | 18 | 17 | 17 |
| 2.2. | Волейбол | 10 | 11 | 10 |
| 2.3. | Баскетбол | 10 | 8 | 9 |
| 3 | САМБО: | **42** | **44** | **44** |
| 3.1. | Гимнастика с элементами акробатики | 19 | 18 | 18 |
| 3.2. | Самбо (введение) | 23 | 26 | 26 |
| 4 | Легкая атлетика | **21** | **21** | **21** |
|  | **Итого в год** | **102** | **102** | **102** |

# 

# Целесообразность введения раздела САМБО в Программу по предмету "Физическая культура"

Физическое воспитание в образовательной организации играет важную роль в реализации основной цели современного образования – формирование всесторонне образованной, физически развитой, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, 4 ценностных ориентаций, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения.

В этой связи важнейшей методологической установкой, в значительной мере, определяющей отбор и интерпретацию содержания образовательных программ, является установка на формирование системы базовых национальных ценностей как основы воспитания, нашедших отражение в комплексной системе Самбо.

Самбо – является составной частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества, искусство, культура и конечно же Великий русский язык. Это та ценность, которую мы обязаны сообща сберечь и передавать из поколения в поколение. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Цель введения раздела «Самбо» в Программу– формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо .

Задачи:

• сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;

• формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;

• приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;

• содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;

• обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

• историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

• специальную базовую терминологию самбо;

• основные гигиенические требования на занятиях самбо;

• основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

• базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

• профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

• методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

• качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

• показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;

• взаимодействовать с партнером;

• применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

• презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

• организованности и дисциплинированности;

• самообладания и самоконтроля;

• этического поведения спортсмена – самбиста;

• ведения здорового и безопасного образа жизни;

# Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 - 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в самбох: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

# Содержание учебного курса «Физическая культура»

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», "Самбо", «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

Раздел «Самбо» впервые включен в содержание Программы. В соответствии с этим, реализация практической части с любой возрастной группы требует прохождения обязательного минимума, поэтому все классы проходят по программе первый год обучения - ознакомительный этап.

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

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

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

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

**5 класс**

**1.Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч)**

* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
* Правила выполнений домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
* Питание и двигательный режим школьников.
* Пагубность вредных привычек.

**2. Спортивные игры (38ч)**

**2.1. Футбол(18ч)**

1. Бег с изменением скорости и направления движения, передвижения игроков, бег спиной;
2. Удары по неподвижному, катящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема;
3. Ведение мяча;
4. Учебная игра.

**2.2. Волейбол(10ч)**

1. Ходьба и бег с остановками и выполнений заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);
2. Стойка игрока;
3. Передача мяча сверху двумя руками;
4. Учебная игра по упрощенным правилам.

**2.3. Баскетбол** **(10ч)**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение.
3. Остановка прыжком;
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте;
5. Ведение мяча правой и левой рукой;
6. Бросок мяча одной рукой с места;
7. Учебная игра по упрощенным правилам.

**3. САМБО (42 ч)**

**3.1. Гимнастика (19 ч)**

1. Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
6. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
7. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

**3.2. Самбо (введение) (23 ч)**

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

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

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Иученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

**4. Легкая атлетика (21 час)**

1. Низкий старт.
2. Бег 60 м.
3. Равномерный бег до 2000 м.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

**6 класс**

**1.Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч)**

* Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
* Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, плавательном бассейне, открытых водоемов.
* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
* Питание и двигательный режим школьников.
* Пагубность вредных привычек.

**2. Спортивные игры (36ч)**

**2.1. Футбол(17ч)**

1. Удары по неподвижному, катящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема;
2. Ведение мяча, остановка катящегося мяча подошвой;
3. Учебная игра.

**2.2. Волейбол(11ч)**

1. Перемещение приставными шагами (боком, лицом, спиной вперед);
2. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед;
3. Прием мяча снизу двумя руками на месте;
4. Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки;
5. Учебная игра по упрощенным правилам.

**2.3. Баскетбол** (**8ч)**

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди шагом и сменой мест в движении;
2. Ведение мяча шагом и бегом;
3. Бросок мяча в движении после ведения;
4. Учебная игра

**3. САМБО (44 ч)**

**3.1. Гимнастика (18 ч)**

1. *Строевые упражнения* – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте;
2. *Комплекс утренней гимнастики -* предметами и без предметов.
3. *Подъем и переноска грузов –* гимнастических снарядов и инвентаря.
4. *Упражнение в равновесии* (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. *Висы и упоры –* мальчики: махом одной и толчком другой подьем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.
6. *Акробатика –* два кувырка вперед слитно: мост из положения с помощью.
7. *Опорные прыжки –* ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).

**3.2. Самбо (введение) (26 ч)**

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

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

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

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

**4. Легкая атлетика (21 час)**

1. Бег 60 м. с максимальной скоростью.
2. Стартовый разгон.
3. Бег 1500 м.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» - разбег,
5. Отталкивание.
6. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1Х1м. с расстояния до 8 м. и на дальность с 4-5 шагов разбега.

**7 класс**

**1.Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч)**

1. Реакция организма на различные физические упражнения.
2. Основные приемы самоконтроля
3. Самостраховка при выполнении упражнений.
4. Оказание первой помощи при травмах.

**2. Спортивные игры (36ч)**

**2.1. Футбол(17ч)**

1. Удары по неподвижному, катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема;
2. Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема;
3. Учебная игра.

**2.2. Волейбол(10ч)**

1. Передача мяча сверху двумя руками через сетку;
2. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед;
3. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки;
4. Учебная игра.

**2.3. Баскетбол** (**9ч)**

1. Поворот на месте;
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости;
3. Передача одной рукой от плеча;
4. Бросок мяча в движении после ловли;
5. Учебная игра.

**3. САМБО (44 ч)**

**3.1. Гимнастика (18 ч)**

1. *Строевые упражнения* – выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. *Комплекс утренней гимнастики -* предметами и без предметов.
3. *Упражнение в равновесии* (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге4 расхождение при встрече;
4. *Висы и упоры –* мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъемом переворотом в упор на нижнюю жердь.
5. *Акробатика –* мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок вперед в полушпагат;
6. *Опорные прыжки –* мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.);

**3.2. Самбо (введение) (26 ч)**

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

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

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

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

**4. Легкая атлетика (21 час)**

1. Бег 60 м
2. Бег с переменной скоростью 2000 м.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете.
4. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа.
5. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

# Требования к уровню подготовки учащегося

**5 класс**

*Ученик научился:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*Ученик получил возможность научиться:*

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |

**6 класс**

*Ученик научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Ученик получит возможность научиться:*

• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

• выявлять различия в основных способах передвижения человека;

• применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |

**7 класс**

*Ученик научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*Ученик получит возможность научиться:*

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |

# 

# Формы организации занятий по физической культуре

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

# ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

Характер ошибок определяется на единой основе:

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

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

• грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

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

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

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

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

• определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;

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

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

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

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

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

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

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

• оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

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

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Спортивные игры»:

* Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
* Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3\*10м (с).

2. Бег 60м (100 м) (с).

3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).

4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).

2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).

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

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

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу Самбо:*

* Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
* Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
* Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

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

3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

1. Лазание по канату (м).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) 3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).

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

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лёгкая атлетика»:

* Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
* Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Легкая атлетика»:

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

2. Прыжок в длину с места или разбега (см).

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

4. Бег на выносливость (мин).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования[[1]](#footnote-1) :

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

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

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

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

• Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.

• Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

• Степень освоения спортивных игр.

# Список использованной учебно - методической литературы

1. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с.,
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с. 10.
4. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с. 11.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000. 26. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
6. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 2008 с. 28.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с. 31.
8. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с. 108 32.
9. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с.
10. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с.,

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement / свободный.

2. История самбо [Электронный ресурс], http://sambo.ru/sambo/ - статья в интернете.

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.fizkulturavshkole.ru/ свободный.

4. Cпортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/ свободный.

5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou- 25\_blok.pdf

6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/

8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/

# Календарно – тематическое планирование для учащихся 5 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | | | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **По факту** |
|  |  | | | **Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч)** | | |  | |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультуры | | | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |
|  | **Легкая атлетика (21 ч)**  Спринтерский бег | | | | | | | |
|  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариантные выполнения беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.  контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | | Комплексный | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |  |
|  | Высокий старт | | | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  |  |
|  | Высокий старт | | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  |  |
|  | Финальное усилие. Эстафеты. | | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. | | | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |
|  | Развитие скоростной выносливости | | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. |  |  |
|  | **Метание** | | | | | | | |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. | | | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправление типичных ошибок.  Применяют упражнения в метании малого  мяча для развития физических качеств,  контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками  в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. | | | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. | | | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |  |
|  | **Прыжки** | | | | | | | |
|  | Развитие силовых способностей и прыгучести. | | | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Описывают технику выполнения прыжковых  упражнений, осваивают ее самостоятельно, с  предупреждением, выявлением и исправлением  типичных ошибок.  Демонстрируют вариантные выполнения прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | | | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. |  |  |
|  | **Длительный бег** | | | | | | | |
|  | Развитие выносливости. | комплексный | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Описывают технику выполнения бега по  пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Осваивают технику выполнения бега по  пересеченной местности.  Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости |  |  |
|  | Развитие силовой выносливости | комплексный | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |  |
|  | Преодоление препятствий | Обучение | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. |  |  |
|  | Переменный бег | комплексный | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. |  |  |
|  | Переменный бег | совершенствование | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. |  |  |
|  | Гладкий бег | комплексный | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | комплексный | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | совершенствование | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. |  |  |
|  | **Спортивные игры (38 ч)**  **Футбол (18ч)** | | | | | | | |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены | Обучение | | | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены. | Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений.  Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.  Уметь технически верно выполнять элементы футбола.  Знать и понимать назначение того или иного действия.  Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий.  Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола.  Описывать и демонстрировать техники владения мячом.  Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видеоматериалам. Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях  Способность строить учебно- познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)  Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом  Умение правильно взаимодействовать с партнерами  Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться. |  |  |
|  | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы | Обучение | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой»змейкой». Игра в футбол по правилам. |  |  |
|  | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы | Обучение | | | ОРУ.Упражнения без мяча: бег с ускорением, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Игра в футбол по правилам |  |  |
|  | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы | комплексный | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы «змейкой». Игра в футбол по правилам |  |  |
|  | Контроль ведение мяча нос ком ноги и внутренней частью подъема стопы | комплексный | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег «змейкой», по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы «змейкой». Игра в футбол по правилам |  |  |
|  | Удары с места и небольшого раз бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | обучение | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Техника удара с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте, в движении. Игра в футбол по правилам. |  |  |
|  | Удары с места и небольшого раз бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | совершенствование | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, »змейкой». Техника удара с места и с небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте. Передача мяча в парах в движении. Игра в футбол по правилам. |  |  |
|  | Контроль ударов с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | Обучение | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег «восьмеркой». Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы на точность при передаче в парах на месте и в движении. Игра футбол по правилам. |  |  |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | Обучение | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте. Игра в футбол по правилам. |  |  |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | Обучение | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением, «восьмеркой». Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы на месте в парах. Игра в футбол по правилам. |  |  |
|  | Контроль остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы | комплексный | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег «змейкой». Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол по правилам. |  |  |
|  | Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите: Ведение, удары, остановки мяча | комплексный | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, »восьмеркой». Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении. и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в футбол по правилам. |  |  |
|  | Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите: ведение, удары, остановки мяча | совершенствование | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в футбол по правилам. |  |  |
|  | Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите: Ведение, удары, остановки мяча | комплексный | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в футбол по правилам. |  |  |
|  | Контроль ведения, удары, остановки мяча | комплексный | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в футбол по правилам. |  |  |
|  | Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. | комплексный | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с «восьмеркой». Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите в игре футбол по правилам. |  |  |
|  | Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. | комплексный | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с «восьмеркой». Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите в игре футбол по правилам. |  |  |
|  | Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. | совершенствование | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с «восьмеркой». Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите в игре футбол по правилам. |  |  |
| **САМБО (42 ч)** | | | | | | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (19 ч)** | | | | | | | | |
|  | Основы знаний | Обучение | | | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | 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.  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.  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) |  |  |
|  | Развитие  гибкости | Обучение | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. |  |  |
|  | Акробатические упражнения | Обучение | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |  |
|  | Акробатические упражнения | комплексный | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |  |
|  | Акробатическая комбинация | комплексный | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. |  |  |
|  | Акробатическая комбинация | совершенствование | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. |  |  |
|  | Развитие  гибкости | комплексный | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. |  |  |
|  | Развитие  гибкости | комплексный | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. |  |  |
|  | Упражнения в висе и упорах. | обучение | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. |  |  |
|  | Упражнения в висе и упорах. | комплексный | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. |  |  |
|  | Развитие силовых способностей | совершенствование | | | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), на- зад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат |  |  |
|  | Развитие силовых способностей | комплексный | | | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), на- зад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат |  |  |
|  | Развитие координационных способностей | комплексный | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гиб- кость. |  |  |
|  | Развитие координационных способностей | комплексный | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гиб- кость. |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей | обучение | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. |  |  |
|  | Акробатическая комбинация | комплексный | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. |  |  |
|  | Акробатическая комбинация | совершенствование | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. |  |  |
|  | Акробатическая комбинация | совершенствование | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. |  |  |
|  | **Самбо (введение) (23 ч)** | | | | | | | |
|  | Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо | | обучение | | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей. Ин­структаж по ТБ. | Знать историю и развитие борьбы Самбо.  Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.  Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. |  |  |
|  | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. | | обучение | | ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. | | комплексный | | ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.  Обладать сосредодоченностью, терпением, выдержкой и вниманием.  Знать и применять правила гигиены на занятиях.  Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.  Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически  Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. |  |  |
|  | Приемы самостраховки. | | обучение | | ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. 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). Игра «Фехтование». Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Упражнения для удержаний.  Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. | | обучение | | ОРУ. Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группи­ровка. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Игра «Фехтование». Разви­тие координационных способностей |  |  |
|  | Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.  Упражнения для выведения из равновесия. | | обучение | | ОРУ. Основная стойка. Стойка на лопатках. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.  Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание спиной». Разви­тие координационных способностей |  |  |
|  | Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.  Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). | | обучение | | Строевые команды. Построения и перестроения. Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной». | В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.  Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.  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).  Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически  Умение правильно взаимодействовать с партнерами.  Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. |  |  |
|  | Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. | | комплексный | | ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. «Выталкивание спиной».Развитие координационных спо­собностей |  |  |
|  | Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).  Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. | | обучение | | ОРУ с обручами . Повороты направо, налево. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
|  | Упражнения для бросков захватом ног.  Движения, имитирующие собирание грибов. | | обучение | | Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения для бросков захватом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
|  | Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. | | обучение | | ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Подвижная игра «Обезьянки». |  |  |
|  | Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). | | комплексный | | ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных спо­собностей | В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.  Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.  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.  Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически  Умение правильно взаимодействовать с партнерами.  Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. |  |  |
|  | Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). | | комплексный | | ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
|  | Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. | | обучение | | ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей |  |  |
|  | Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. | | комплексный | | ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей |  |  |
|  | Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам. | | комлпексный | | ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей |  |  |
|  | Удержание сбоку  Уходы от удержания сбоку. | | обучение | | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер).  Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой. Игра «Волк во рву». Развитие координационных спо­собностей | 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 упражнения.  Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически  Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. |  |  |
|  | Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. | | комплексный | | ОРУ в движении. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей |  |  |
|  | Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. | | обучение | | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных спо­собностей | Выполнять активные и пассивные способы защиты.  Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.  Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.  Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически  Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.  Умение правильно взаимодействовать с партнерами.  Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты. |  |  |
|  | Удержание со стороны головы.  Уходы от удержания со стороныголовы. | | комплексный | | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. 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. Игра «Волк во рву». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
|  | Учебные схватки на выполнение изученного удержания.  Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. | | комплексный | | ОРУ. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Игра «Кру­говая лапта». Развитие координационных спо­собностей | Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия.  Выполнять активные и пассивные способы защиты.  Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически  Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.  Умение правильно взаимодействовать с партнерами.  Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. |  |  |
|  | Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком. | | совершенствование | | ОРУ. Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком. Игра «Не да­вай мяча противнику». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
|  | Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. | | совершенствование | | ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами. |  |  |
|  | ***Баскетбол (10 ч)*** | | | | | | | |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | | | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. | обучение | | | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |  |
|  | Ведение мяча | комплексный | | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |  |
|  | Бросок мяча | комплексный | | | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |  |  |
|  | Тактика свободного нападения | комплексный | | | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» | Корректировка техники ведения мяча. |  |  |
|  | Вырывание и выбивание мяча. | Обучение | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении.  Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
|  | Нападение быстрым прорывом. | Обучение | | | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков | Обучение | | | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |  |
|  | Игровые задания | комплексный | | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |  |  |
|  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | совершенствование | | | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . |  |  |
|  | ***Волейбол (10 ч)*** | | | | | | | |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная |  |  |
|  | Прием и передача мяча. | | | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену, прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
|  | Прием и передача мяча. | | | совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
|  | Нижняя подача мяча. | | | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  |  |
|  | Нижняя подача мяча. | | | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Уметь демонстрировать технику.  Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
|  | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | | | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |  |  |
|  | Нападающий удар (н/у.). | | | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |  |  |
|  | Развитие координационных способностей. | | | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  |  |
|  | Развитие координационных способностей. | | | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
|  | Тактика игры. | | | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |

# 

1. Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой" [↑](#footnote-ref-1)