



СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. Пояснительная записка.....	10
2. Планируемые результаты.....	15
Личностные результаты.....	15
Метапредметные результаты.....	19
Предметные результаты.....	23
Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.....	30
Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья.....	32
.....	
3. Содержание учебного предмета.....	34
Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья.....	36
Распределение учебного времени на различные разделы модуля программного материала для обучающихся 5- 9 классов.....	40
Поурочное распределение программного материала модуля направленного развитию двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо».....	42
4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.....	46
.....	
Перечень необходимого материального обеспечения программы.....	74
.....	
Список учебно-методической литературы.....	76
Электронные ресурсы.....	78
Краткий словарь терминов самбо	80
Приложение 1. Методические рекомендации по оценке выполнения, на основании испытания (теста) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).....	85
.....	

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

обучающихся образовательных организаций и утверждает:

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

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

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

«Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 г.г.». Предлагаемый Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» успешно интегрирует тематическими разделами программы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование», «Национальные, региональные и этнокультурные особенности».

Интеграция Модуля с направленным развитием двигательных

способностей на основе вида спорта «Самбо» поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, подвижным спортивным играм, а также по подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» («ГТО») (Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. № 609).

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

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

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

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

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

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

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

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

В пояснительной записке указываются:

- общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов;
- нормативно-правовые акты, на основании которых разработана рабочая программа;
- обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету, формируемой участниками образовательных отношений.

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

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

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

универсальные учебные действия) в соответствии с программой развития УУД.

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

- для базового уровня результатов – «выпускник научиться»,
- для повышенного уровня результатов – «выпускник получит возможность научиться».

Содержание учебного предмета включает:

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

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

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

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

- разделы программы (должны совпадать с наименованиями разделов, указанных в предыдущем компоненте рабочей программы «Содержание учебного предмета»),
- темы, входящей в данный раздел,
- основное содержание по темам,
- характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий);
-

указание основных направлений воспитательной деятельности, реализуемых на уроках каждой темы.

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» в V – IX классах рекомендуется в объеме 3 часов в неделю при шестидневной учебной неделе и допускается в объеме 2 часов в неделю при пятидневной учебной неделе. В соответствии с СанПиНом 2.4.2.2821-10 для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура».

Рабочая программа направлена на развитие двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час.

При составлении рабочей программы произведена коррективка примерной программы в плане изменения числителей, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

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

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

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

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

вертикальных и горизонтальных препятствий).

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

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

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – закон);

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712 (далее – ФГОС основного общего образования);

- Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года № 1/15);

- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура»

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

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования;

- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего;

- Примерной программы воспитания (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20));

- Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении и плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 г.г.»;

- Приказе Минспорта России от 19.07.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021 г.г.».

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

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально-культурных ценностей

итрадиций,предоставлениеравныхвозможностей,втомчиследлядетейснарушениемсостоянияздоровья¹,повышениеуровняфизическойподготовленности обучающихся, позволяющего выполнитьнормыитребованияВсероссийскогофизкультурно–спортивногокомплекса«Готовктрудиобороне»(далееВФСК«ГТО»).

Обязательныйминимумпредставленвдвухформатах:

- **Прямымшрифтом**выделеносодержание,изучениекоторогоявляется объектомконтроляиоценкиврамкахитоговойаттестацииивыпускников.

- **Курсивом выделено** содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

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

¹Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения в период обучения в них, утверждённом у приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. № 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года № МД-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья"

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями микрорезультатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) данная рабочая программа для 6-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разработанная рабочая программа направлена на развитие двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы направлены на развитие двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений и традиционных

спортсменов, их вклад в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории и национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов –

участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирования веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разносторонней совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему

здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернете; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развития необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному

физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета

«Физическая культура», должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи

(сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельных выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям,

предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает формирование когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие исходных позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие исходных позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать

организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о

результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы

критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;
быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

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 физическую нагрузку 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;

- расширение опыта организации мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время

самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой

и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Блок «Выпускник научится», включает ся круг учебных задач, для успешного обучения и социализации,

освоенные всеми обучающимися. До
стижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник

научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов

этого блока на уровне ведется с помощью

заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

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

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

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

Таблица 1.

Планируемые результаты по различным разделам программы предмета
«Физическая культура»

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать свои мысли по теме занятий, используя для этого средства массовой информации, техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	
• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	
• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	<i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и	• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
---	---

возможностей собственного организма;	
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	
• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании и	

изического развития и физической подготов ленности.	
Физическое совершенствование	

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

TB.	
-----	--

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

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 6-9 классах производится на общих основаниях и включает всебя 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.

При оценке успеваемости необходимо 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.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и

средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения,

хотя количественный показатель ниже предполагаемого норматива.

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

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

Контроль своего исполнения практической части.

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

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

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

«Неудовлетворительно»выставляется,когдадвигательное действиевыполненонеправильноинеуверенноприсущественномискажениитехникидвижения

Контрольусвоениятеоретическойчасти.

«Отлично»,еслиобучающийсяпонимаетсутьизучаемогоматериала,логичноиполноизлагаетсиспользованиемконкретныхпримеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибкипри понимании сути теоретическогоматериала;

«Удовлетворительно»,еслиимеетместоискажениесутиизлагаемого материала обучающимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно»обучающийсяполучаетзанепониманиесути изучаемогоматериала,заплохоевладениетеоретическимизнаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся
нарушениемсостоянияздоровьяна уровнеосновногообщегообразования²:

•Знанияофизическойкультуре(дифференцированныйопрос,тест,реферат,проектнаяработа)по темампрограммы.

- Самостоятельнаяразработкаидемонстрированиекомплексовупражненийна развитиедыхательной исердечно-сосудистой систем.

- Самостоятельнаяразработкаидемонстрированиекомплексаупражненийдляформирования«мышечногокорсета»иувеличенияподвижности суставов.

- Самостоятельнаяразработкаидемонстрированиекомплексовупражнений(или)комбинацийдля занятийоздоровительнойаэробикой.

- Качественноевыполнениетехническихэлементовповсемупрограммноуматериалу.

- Индивидуальный рост физических способностей и расширениефункциональных возможностей обучающегося.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Качественно выполнять упражнения прикладного характера.
- **Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита):**
 1. Лазание по канату (м).
 2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
 3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
 4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
 5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

² Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования отводится 408 часов, из них с VI по XI класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России.

Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в

России

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Понятие о технике Самбо

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

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

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов самостоятельного проведения занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Оценку техники освоения упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

Модуль «Спортивные игры»: технико-тактические действия и

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

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самообороны

Специально-

подготовительные упражнения для бросков Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль «Кроссовая подготовка»

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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

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

***Работасобучающимисяснарушениемсостоянияздоровьянауро
внеосновного общего образования.***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категориейдетейведетсясточкизренияиндивидуализациипедагогическогопроцесса.

Индивидуальныйподход,означаетучетособенностей,присущихчеловеку. Этиособенностикасаютсяпола,возраста,телосложения,двигательногоопыта, свойств характера,темперамента, волевыхкачеств.

Особенностьданногопроцессасостоитвтом,чтобы,опираясьнаконкретныеспособностиивозможностикаждогорребенка,создатьмаксимально благоприятные условия для его роста. Результат примененияиндивидуальногоподходанаурокахфизическойкультурыполностьюзависит от профессиональной компетентности и методического мастерстваучителя.

Физическоесовершенствованиедетейснарушениемсостоянияздоровьяосуществляют спомощью:

- общеукрепляющихупражнений,которыенеприменяютдляоздоровленияиукрепленияорганизма,повышенияфизическойработоспособностиипсихомоциональноготонуса,активизациикровообращенияидыхания:упражнения,корригирующиедеформациюгруднойклетки;упражнения,дифференцированноукрепляющиеопределенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса;упражнения,вытягивающиепозвоночник;упражнения,вырабатывающие правильнуюосанку;упражнениявравновесии(длясовершенствованиякоординации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения,направленныенавосстановлениеправильногоположенияпозвочника,груднойклеткиинижнихконечностей;стретчинговыеирелаксационныеупражнения(для снижениятонусамышц, созданияусловийотдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременногодвиженияконечностямииуловещемидинамических-одновременносдвижениемконечностямииуловещем,приобязательной

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

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов

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

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

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

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

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

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

В таблице 2 дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 6-9 классов.

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

Таблица 2.

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

№.раздела, модуля	темы	общее количество часов	классы			
			6	7	8	9
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	24	6	6	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	9	3	2	2	2
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и	8	2	2	2	2
1.3.	Физическая культура человека	7	1	2	2	2
Раздел 2	Способы физической деятельности	8	2	2	2	2
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	4	1	1	1	1
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	4	1	1	1	1
Раздел 3	Физическое совершенствование	344	86	86	86	86
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	324	81	81	81	81
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	40	10	10	10	10
Модуль 2	Легкая атлетика	64	16	16	16	16

Модуль3	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	64	16	16	16	16
Модуль4	Самбо	132	33	33	33	33
Модуль5	Кроссовая подготовка	24	6	6	6	6
3.3.	Прикладно–ориентированная деятельность	12	3	3	3	3
	Итого разделы 1– 3	376	94	94	94	94
Раздел4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	32	8	8	8	8
4.1.	Региональный компонент					
Модуль3	Спортивные игры с элементами футбола	16	4	4	4	4
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой					
Модуль3	Спортивные игры с элементами футбола	16	4	4	4	4
	Всего	408	102	102	102	102

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

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

Таблица 3.

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

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

Повыбору учителя, школы																									
Модуль 3. Спортивные игры: футбол																									

№раздела, модуля	Номера уроков																									
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
Раздел1. Основызнаний	x																									
Раздел2.Способыфизкультурнойдеятельности																										
Раздел 3. Физическоесовершенство		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность														x												
3.2. Спортивнооздоровительнаядеятельность		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x			x		x	x	x	x
Модуль 1. Гимнастика сэлементамиакробатики																										x
Модуль2.Легкаяатлетика																										
Модуль 3. Спортивные игрысэлементамибаскетбола, волейбола		x		x	x		x	x		x	x		x													
Модуль4.Самбо			x			x			x			x			x			x			x			x		
Модуль 5. Кроссоваяподготовка																x	x		x	x		x			x	
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность																										

Региональный компонент Модуль Спортивные игры: футбол																										
Повыбору учителя, школы Модуль 3. Спортивные игры элемента ми футбола																										

№раздела, модуля	Номера уроков																											
	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79		
Раздел1. Основызнаний																								x		x		
Раздел2.Способыфизкультурнойдеятельности																	x	x										
Раздел 3. Физическоесовершенство	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x			x	x	x	x			x			
3.1. Физкультурно-оздоровительнаядеятельность																												
3.2. Спортивнооздоровительная деятельность	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x			x	x	x	x			x			
Модуль 1. Гимнастика сэлементамиакробатики		x	x		x	x		x	x		x	x		x														
Модуль2. Легкаяатлетика																												
Модуль 3. Спортивные игрысэлементамибаскетбола																												
’ волейбола																												
Модуль4.Самбо	x			x			x			x			x			x			x			x			x			
Модуль 5. Кроссоваяподготовк а																												
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность															x								x					
РегиональныйкомпонентМо дуль 3Спортивныеигрыс элементамфутбола																												

Повыбору учителя, школы Модуль 3. Спортивные игры с элемен- тами футбола																		X	X				X	
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	---	--

№раздела, модуля	Номерауроков																						
	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Раздел1. Основызнаний																							x
Раздел2.Способыфизкультурн ойдеятельности																							
Раздел 3. Физическоесоверше нство	x	x			x			x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность									x														
3.2. Спортивнооздор овительная деятельность	x	x			x			x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Модуль 1. Гимнастика сэлементамиакробатики																							
Модуль2. Легкаяатлетика												x	x		x	x		x	x		x	x	
Модуль 3. Спортивные игрысэлементамибаскетбола																							
’ волейбола																							
Модуль4.Самбо		x			x			x			x			x			x			x			
Модуль 5. Кроссоваяподготовк а																							
3.3. Прикладно- ориентированная деятельность			x																				
РегиональныйкомпонентМо дуль 3Спортивные игры сэлементами футбола				x		x	x		x														

Повыбору учителя, школы Модуль 3. Спортивные игры элемента ми футбола	х																						
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

1-Патриотическое воспитание 2-

Гражданское воспитание

3-Духовно-нравственное воспитание 4 -

Эстетическое воспитание

5 -Ценности научного познания

6 -Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 7-

Экологическое воспитание

8-Трудовое воспитание

Таблица 4.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание курса	Темы	Количество часов				Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитания
			6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний – 24 часов			6	6	6	6	
1.1. История и современное развитие физической культуры – 9 ч.			3	2	2	2	
Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России. Организация проведения пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Зарождение борьбы Самбо в России.		1				1,2,3
	Самбо в время Великой Отечественной Войны.		1				1,2,3
	Самбо и ее лучшие представители.			1			1,2,3
	Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.				1		1,2,3
	Требования техники без					1	1,2,3
						Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменит советский период развития олимпийского движения в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо	6,2,8

	опасности бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной		1				в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать	6,2,8
--	--	--	---	--	--	--	--	-------

	местности. Организация привала. Разновидности организации пеших туристических походов. Организация и проведениемногод невного туристического по хода			1	1	1	наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавател я. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах содноклассниками тренируются в наложении повязки жгутов, переноске п острадавших.	6,2,8 6,2,8
1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 8ч			2	2	2	2		
Физическое	Физическая культура как						Знать о физической куль	2,6,8

развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здо ровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самосто ятельных занятий по развитию физи ческих качеств. Техника движений и ее основные показател и. Понятие о технике Самбо Спорт и спортивная подготов ка.	жное средство физического развития и укре пления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Понятие о технике Самбо Организация мест за нятий физической культур ой. Техника безопасности и профилактики трав матизма занятия по изучению Са мбо Всероссийский физкультурно-		1	1			туре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья че ловека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениям и Знать, понимать их характер изовать основные физические качес тва и	2,6,8 2,6,7,8 2,6,7,8 2,6,7,8 1,2,6,8
---	--	--	---	---	--	--	--	---

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».						влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.	
1.3 Физическая культура человека – 7ч.			1	2	2	2		

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Человек-части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.		1		1	1	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	5,6,8
								5,6,8
					1	1		5,6,8
					1	1		5,6,8
						1		3,5,6,8

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 8.			2	2	2	2		
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 4ч			1	1	1	1		
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.		1	1		1	Уметь использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	5,6,7 5,6,7 3,5,6,7 3,5,6,7 3,5,6,7

показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физическ ой культуры								
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой-4ч.			1	1	1	1		
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффек тивности заняти й. Оценка техники осваиваем ых упражнений, спо собы выявления и устране ния технических оши бок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функ циональных проб).	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физическ их качеств. Определение уровня влад ения знаниями, умениями и навыками; их применением на практик е. Определение уровня физического состоя ния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».		1	1	1	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. И змеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтро ля. Составляют личный план физического само воспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

							· Уметь анализировать	
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------	--

							результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.	
Раздел 3. Физическое совершенствование – 344 ч			86	86	86	86		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 ч.			2	2	2	2		
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом. Комплексы общеразвивающих упражнений и развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1	1	1	1	1	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования изкрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций наведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, близорукости).								
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 324 часов			81	81	81	81		
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):								
Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики – 40 ч			10	10	10	10		
Организуя команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, с а страховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.		0,5	0,5	0,5	0,5	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	3,4,6,8
								3,4,6,8
			0,5	0,5				3,4,6,8
					0,5	0,5		3,4,6,8
Акробатические	<u>Акробатические упражнения.</u>						Осваивать	4,6

упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и ком- бинации на спортив- ных снарядах (опорные прыжки,	- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.; - из упора присев два кувырка		1			универсальные умения, свя- занные с выполнением организу- емых упражнений. Осваивать упражнения, предназна- ченные для растягивания мышц, связок, сухожили- й, для	4,6
---	---	--	---	--	--	---	-----

упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения в комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разном уровне брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). ВФСК «ГТО»	вперёд в группировке в упор присев – пережат назад стойка на лопатках (держать) – пережатом вперёд лезья «мост» – лезья, пережат назад сопорой руками за головой – пережатом вперёд в упор присев и о.с.; из упора присев кувырок назад и пережатом назад стойка на лопатках – пережатом вперёд лезья и «мост» – опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.; - мост из положения лёжа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – пережатом назад стойка на лопатках согнув ноги – пережатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с. Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок			1			развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации и самостоятельных тренировок.	4,6 4,6 4,6 4,6

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

	омдругой,							
--	-----------	--	--	--	--	--	--	--

	подъем переворотом толчком двумя, из упора ногой врозь пр авой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. <u>Гимнастическое бревно:</u> - девушки: ходьба различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ноги поворотами наносках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). <u>Упражнения на гимнастических брусьях</u> М-подъем переворотом в упор толчком		1	1	1	1		4,6
		1	1	1	1			4,6

	двумя, передвижения в висячем положении, махом назад с поворотом.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь Лазанье по канату в два три приема, гимнастической лестнице. Прыжки с скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.		1 1	1 1	1 1	1 1		4,6 4,6
Модуль 2. Легкая атлетика – 74ч			16	16	16	16		
Основы знаний по легкой атлетике	ТБ на занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики. Влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Темп, скорость и объем легкой атлетической работы, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе занятий					Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1,2,5,6,8
Беговые упражнения - 24ч.			6	6	6	6		
	Старт из различных						Демонстрируют вариатив	5,6

	исходныхположений. Финиширование.Низкие старты от 10 до 20м.Высокиестартыот15до30 м		0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	05 0,5	ное выполнениебеговыхупра жнений. Применяютбеговые	5,6 5,6
--	---	--	------------	------------	------------	-----------	---	------------

ВФСК «ГТО»	.Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.		1	1	1	1	упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона): - с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.), по размеченным беговым дорожкам; - с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам с выполнением заданий; - из различных и.п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и в ирисе.		1	1	1	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и в ирисе. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	5,6
	Челночный бег беговые эстафеты. Ч/Б 3х10 м. Специально-беговые упражнения из задания.		1	1	1	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	5,6
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (пары, тройки, четвёрки). Бег на результат		1	1	1	1		5,6 5,6

	60м.Бегнарезультат100 м.							
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Прыжковые упражнения- 20ч.			5	5	5	5		
	Прыжки в высоту:	1					Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
	- с места и с небольшого разбега; - с доставанием подвешенных предметов; - через длинную вращающуюся и короткую скакалку; - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега - многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.							
	Прыжки в высоту:		1	1	1	1		5,6
	- прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3 — 5 шагов разбега. Разбег по бортолчковой ноге. - с 7-9 шагов разбега.	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат							5,6
	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:		1	1	1	1		5,6
	- с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.							
	Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:							

	- сместа;с обозначеннойзоныотталкиван ия; с высоты (до 40см).							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

ВФСК «ГТО»	- с разбега (место отталкивания необозначено) с приземлением на обеноги;с разбегачerezплоские препятствия; через набивные мячи,верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длиннуюнеподвижную и качающуюсяскалку; - на определённое расстояние вдлину, поотметкам; на точностьприземления; с высоты до 70 см споворотомввоздухена90—120°ис точным приземлением в квадрат.Прыжок в длину способом согнуvноги: - сместа;скороткогоразбега; -с7—9шаговразбега; - с 11-13 шагов разбега.Отталкивание.Фаз аполета. Прыжоквдлинусместатолчком двухногнарезультат.Прыжоквдлинуспособом «согнуvноги»нарезультат.		1	1	1	1		5,6
		0,5	0,5	0,5	0,5		5,6	
		1	1	1	1		5,6	
Упражнениявметаниималогомяча–20ч.			5	5	5	5		
	Метание малого мяча с места изи.п. положения, стоя лицом внаправлении метания в цель (1х1м)срасстояниядобм.;назаданн ое расстояние; на дальностьотскокаотстены;надальн ость. Метание теннисногомяча		1	1	1	1	Описывают техникувып олнения метательныхупражнений, осваиваютёсамостоятель но, Выявляют и устраняютхарактерны еошибкивпроцессе	5,6
			2	2	1	1		5,6

	сместа,изположениястоябоком						освоения. Демонстрируютвариатив ноевыполнение	
--	-----------------------------	--	--	--	--	--	---	--

ВФСК «ГТО»	в направлении метания, н точность, дальность, заданноерасстояние; в цель (1х1 м) срасстояниядобм. Бросокнабивного мяча(до 1 кг)изположения стоя лицом внаправлении ме-тания двумярукамиотгрудидвухголовывперёд-вверх;снизувперёд-вверхна дальностьизаданное расстояние.		1	1	2	2	метательныхупражнений. Применяютметательныеупражнениядляразвитиясоответствующихфизическихспособностей. Взаимодействуют сосверстниками в процессесовместногоосвоенияметательных упражнений,соблюдаютправилабезопасности	5,6
	Метание мяча(150г) сразбега нарезультат.		1	1	1	1		5,6
Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактическиедействияиприемыигры вволейбол,баскетбол–64ч			16	16	16	16		
Основы знанийпоигровымвидам спорта	Правилатехникибезопасностивремязанятийигровымивидамиспорта, правилаповедениявспортивном залеинаспортивнойплощадке. Терминологиявигровыхвидахспорта. Правила спортивных игр.Совершенствованиепсихомоторныхспособностейинавыковигры	в процессе уроков					Знатьспортивныетермины,уметьихразличать, в зависимостиотвидаспорта. Знать и соблюдать техникубезопасностииправилаповеденияпризанятияхигровыми видами спорта наулицевспортивномзале,знатьправилаоказанияпервой доврачебнойпомощи.	3,4,5,6,8
Технико-тактическиедействияиприемыигры вбаскетбол–24ч.			8	8	8	8		
Баскетбол.	Стойки игрока.	1					Описывают	5,6

	Перемещения приставными шагами б оком, лицом спиной вперёд.						технику изучаемых игровых приёмов и действий,	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

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

	3:3, 2:2, 3:3, 4:4,5:5.							
--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--

							Уметь анализировать, выявлять исправлять допущенные ошибки.	
Технико-	тактические действия и приемы игры в волейбол-32ч.		8	8	8	8		

Волейбол	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и встоек.		1	1	1	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	5,6
	Передача мяча: - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.		1	1	1	1	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	5,6
	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой.		1	1	1	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании	5,6
	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах.		1	1	1	1	спереди движениями.	5,6
	Игра по упрощённым правилам волейбола.		1	1	1	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)		1	1	1	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении	5,6

	Эстафеты, подвижные игры сволейбольным мячом. Круговая тренировка.		1	1	1	1	технических приёмов и тактических действий; Демонстриро вать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6
Модуль 4. Самбо – 132ч			33	33	33	33		
Специально-	ТБ и страховка во время занятий и др.		1	1	1	1		5,6,8

подготовительные упражнения Самбо	ноборствами. Захваты. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самостраховка: - на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шестидр), - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках		2	2	2	2	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	5,6
Приёмы самостраховки	- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. - на бок кувырком в движении,		1	1	1	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	5,6
			1	1	1	1	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	5,6
			1	1	1	1	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	5,6
			1	1	1	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по	5,6

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

	партнере,стоящемнаколене;партн еру, встающемус							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

Приёмы Самбо в положении лёжа.	колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.		1	1	1	1	толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты заднюю подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку.	5,6
	Бросок задней подножки захватом ноги.		1	1	1	1	Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	5,6
	Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.		1	1	1	1	Знать и уметь выполнять зацеп голенью.	5,6
	Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.						Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.	
	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.		1	1	1	1	Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	5,6
	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.		1	1	1	1	Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.	5,6
	Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.		1	1	1	1	Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать	5,6

	Подхватподденогизахватомру киитуловищепартнера.						тъкомбинациииз	
--	--	--	--	--	--	--	----------------	--

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

	хватка», «борьба за палку» Тренировочные схватки по заданию.		1	1	1	1		5,6
Модуль 5. Кроссовая подготовка – 24ч			6	6	6	6		
Основы знаний	Понятие выносливости. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	в процессе уроков					Использовать полученные знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	4,5,6,8

Кросс попересечённой местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.		0,5	0,5	0,5	0,5	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	5,6
	Медленный, равномерный (со скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.		0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Бег «фартлек».		0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Смешанное передвижение.		0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Бег с ускорением, наперегонки; гонимый и гонимый.		0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.		0,5	0,5	0,5	0,5	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФС К «ГТО»	5,6
	Кросс по слабопересечённой местности.		0,5	0,5	0,5	0,5	в соответствующей возрастной категории.	5,6
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.		0,5	1	0,5	0,5		5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1200 м.				1	1		5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.							

ВФСК«ГТО»	Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с ручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».		1					5,6
	Шестиминутный бег на результат.		0,5 1	0,5 1	0,5 1	0,5 1		5,6
	Бег 1000 м на результат. Бег 2000 м на результат.							5,6 5,6 5,6
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-12ч			3	3	3	3		

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча подвижной мишени; преодоление препятствий различной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные	Упражнения на преодоление собственного веса: - подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Многопрыжки: - с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах, - с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазание в три и два приёма). Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,			0,5	0,5	0,5	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.	4,5,6,7
				0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
				0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
				0,5	0,5	0,5		4,5,6,7

прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика со сна, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры).	спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.		0,5	0,5	0,5	0,5	Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	4,5,6,7
			0,5	0,5	0,5	0,5		4,5,6,7
			0,5					
Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 32 часов			8	8	8	8		
Региональный компонент Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 16 час.		16	4	4	4	4		
основы знаний	Теория занятия хоккеем. История футбола. Основные правила и приёмы игры в футбол.	в процессе уроков					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения	3,5,6,8

							самостоятельныхзанятиях.	
основызнаний	Ударпокатящемуся мячувнешнейсторонойпод ъема,носком,серединойлба (полетающемумячу).						Моделироватьтехникуигр овыхдействийиприемов,ва рьировать ее взависимости от ситуаций иусловий, возникающих впроцессеигровой деятельности.	4,5,6,7
	Ведениемячапо прямойсизменением направлениядвиженияискорости ведущейиневедущейногой.	1						4,5,6,7
	Ударыповоротамнточность (меткость)Остановкаразличными способами.	1	1				Выполнятьправилаигры,у важительноотноситьсякс опернику и управлятьсвоимиэмоция ми.	4,5,6,7
	Комбинацииизосвоенныхэлемент овтехникиперемещенийивладени ямячом.	1	1	1	1			4,5,6,7
	Позиционные нападения сизменением позиций игроков.Игра по упрощённым правилам.Игрыиигровыезадан ия2:1,3:1, 3:2,3:3.		1		1	1		4,5,6,7
Повыборуучителя,учащихся, определяемыйсамойшколой			4	4	4	4		
Модуль3.Спортивныеигрыэлементамифутбола–12час.								

	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар поворотом. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости в ведущей и неведущей ноге.		1	1	1	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6 5,6 5,6
основы знаний	Тема занятия по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	в процессе уроков					Раскрывать понятия техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.	5,6,8
	Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель.		1				Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6 5,6 5,6

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений	
№	Наименование
<i>Спортивные игры</i>	
1	Щит баскетбольный игровой (комплект)
2	Щит баскетбольный тренировочный
3	Щит баскетбольный навесной
4	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)
5	Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
6	Табло игровое (электронное)
7	Мяч баскетбольный №7 массовый
8	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9	Мяч баскетбольный №5 массовый
10	Мяч футбольный №4 массовый
11	Мяч футбольный №5 массовый
12	Мяч футбольный №5 для соревнований
13	Мяч волейбольный
14	Мяч гандбольный №2
15	Мяч гандбольный №3
16	Сетка волейбольная
17	Насос для накачивания мячей с иглой
18	Жилетки игровые
19	Сетка для хранения мячей
20	Конус игровой
<i>Гимнастика</i>	
21	Стенка гимнастическая
22	Скамейка гимнастическая
23	Комплект матов гимнастических
24	Модуль гимнастический многофункциональный
25	Мостик гимнастический подкидной
26	Бревно гимнастическое напольное
27	Кронштейн навесной для канатов
28	Канат для лазания 5 м. (со страховочным устройством)
29	Перекладина гимнастическая пристенная
30	Коврик гимнастический
31	Палка гимнастическая
32	Обруч гимнастический

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

СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК, 2005. – 59 с.
3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.
4. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] – М.: 2014. – 81 с.
5. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М.: Человек, 2011 – 248 с., илл.
6. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.: илл.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.
10. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
11. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун / под общей редакцией Н.С. Федченко – М.: 2013
12. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных

образовательных организаций на основе футбола/В.А.Круглыхин.,Е.В.Разова
– М.:Советский спорт, 2015.–186.:илл.

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

14. Легкая атлетика: учебник/М.Е.Кобринский[идр.];подобщ.ред.М.Е.Кобринского, Т.П.Юшкевича,А.Н.Конникова.—Мн.:Тесей,2005—336с.

15. Нестеровский,Д.И.Баскетбол[Текст]:учеб.пособие для студентов вузов/Д.И.Нестеровский.—Москва: Академия,2007.— 336 с.

16. Портнов,Ю.И.Доступный каждому баскетбол.[Текст]//Ю.И.Портнов.— М.:Адаптивная физическая культура.2011.- №1.-С.25-25.

17. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола»[Текст]:для вузов физической культуры/под ред.Ю.М.Портнова.—Москва,2004—148с.

18. Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие/В.Б.Рубанович, Р.И.Айзман.—Новосибирск:АРТА,2011.—256с.—Серия «Безопасность жизнедеятельности».

19. Рудман Д.Л. Самбо/Д.Л.Рудман//.—М.:Терра-Спорт, 2000.

20. Самбо:правила соревнований[Текст]/Всероссийская федерация Самбо.— М.:Советский спорт,2016.—128с.

21. Самбо:справочник[Текст]—2-е изд., перераб. и доп.— М.:Советский спорт,2006.—208с.

22. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации//С.В.Елисеев,В.Н.Селуянов,С.Е.Табаков//.— М.:ЗАО фирма «ЛИКА»,2004.— 88с.

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

24. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. -464с.
25. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г.Фурманов,М.Б.Юспа,—Мн.,Тесей,2003.— С.367-392.
26. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] /Ж.К.Холодов.,В.С.Кузнецов.—М.: Академия.2001.—480 с.
27. Чумаков Е.М. Стоуриков САМБО/Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. — изд. 5-е, испр. и доп.—М.: Физкультура и спорт, 2005.—448с., ил.

Электронные ресурсы:

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

7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/<http://eor-pr.ru/node/2098>. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс]/С.В.Елисеев, С.А.Новик, С.Е.Табаков/<http://фцоомфв.рф/projects/page36/page1> 21/

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ В САМБО

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

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

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

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

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

Лежа—положение самбиста, при котором монопирается яковерчем-либо, кроме ступней ног.

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

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

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

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

Переворачивание—прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе и на четах в ренках,

Передняя подножка—бросок, выполняемый с подставлением ног противника спереди.

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

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

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

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

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

тью стопы.

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

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

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает

разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка—

самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием—

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

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

Рычаг локтя— болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка—

положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковриком только ступнями ног.

Техника—

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

Удержание—

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

Удержание верхом— удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек—

удержание противника лежа поперек его груди захватом дальней руки.

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

Удержание плеча—

удержание лежа грудью на груди противника захватом руками его рук (заплечи).

Удержание сбоку—

удержание сидя сбоку от противника захватом шеи и ближней руки.

Узел—

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

Узелной—

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

Узел поперек—

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

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

Фронтальная стойка—

самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

С.Е. Табаков, канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМТ, исполнительный директор междуна-
родной федерации Самбо (ФИАС).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по оценке выполнения, населением испытания (теста)
«Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

Действия участников (тестируемых) по выполнению испытания (теста)
«Самозащита без оружия» оцениваются экспертной комиссией, состоящей
из четырех человек: руководителя экспертной комиссии (далее

—
руководитель), осуществляющего управление процессом демонстрации техниче-
ских действий; двух боковых судей и технического секретаря.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 балла начисляются при выполнении приема без ошибок.

Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать выполнению испытания (теста).

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

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

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

Перечень комплексов приемов выполнения испытания (теста)

«Самозащита безоружия»

I. Перечень приемов и критерии оценки

техники их выполнения для IV ступени (13-15 лет)

1. Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

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

2. Самостраховка при падении набок перекатом

Ошибки:

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

3. Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом и туловищем;
- касание поверхности коленями.

4. Бросок задняя подножка

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

5. Бросок захватом ноги

Ошибки:

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

6. Бросок задняя подножка захватом ноги

Ошибки:

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

7. Бросок через бедро

Ошибки:

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

8. Бросок через спину

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник

касается поверхности ковра
рукой или коленом, или садится на ноги);

- после завершения броска
участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется невыпрямленными ногами.

9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- невыполнен захват руки ассистента двумя руками из запястья;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём, не обеспечивают устойчивую чёткость вперёд-назад направления.

10. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую ногу ассистента;
- участник при проведении приёма фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник при проведении приёма упирается своей ногой в разную ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

II. Перечень приёмов и критерии оценки

техники их выполнения для V ступени (16-17 лет)

1. Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки:

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

2. Самостраховка при падении вперёд набок кувырком

Ошибки:

- одновременное касание прикувырке плечом и тазом;
- ударили касание головой поверхности;
- неправильное положение руки ног.

3. *Самостраховка при падении впереди руки прыжком.*

Ошибки:

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

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

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

- неосвободился отобхвата;
- невыполнил ответное действие (бросок через бедро).

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

Ошибки:

- неосвободился от обхвата;
- невыполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

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

Ошибки:

- неосвободился от обхвата;
- невыполнил ответное действие (бросок через спину).

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

Ошибки:

- неосвободился от обхвата;
- невыполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

III. Перечень приемов и критерии оценки

техники их выполнения для VI ступени (18-29 лет)

1. Самостраховка при падении на спину перекатом*

Ошибки:

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

2. Самостраховка при падении на бок перекатом*

Ошибки:

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

3. Самостраховка при падении вперед на руки*

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом и туловищем;
- касание поверхности коленями.

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

- невыполнил защитные действия (блок);
- невыполнил ответное действие (рычаг наружу).

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

Ошибки:

- невыполнил защитные действия (подставка руками);
- невыполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

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

Ошибки:

- невыполнил защитные действия (подставка рук);
- невыполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и без движения (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

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

Ошибки:

- невыполнил защитные действия (подставка рукой);
- невыполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

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

Ошибки:

- невыполнил защитные действия (блок внутрь);
- невыполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

Запрещенные действия и приемы

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которые участники могут сняты с тестирования:

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

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 МО учителей

От 28.08.2022 года

_____ Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ В.В. Касьянов

28 августа 2022 года

НОРМАТИВЫ

испытания(теста)«Самозащитабезоружия»

набронзовый,серебряныйизолотойзнакиотличияIV–

VIступенейВсероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса

«Готовктрудиобороне»(ГТО)

Степень (возраст)	Юноши идевушки			Мужчиныиженщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
IV-ая(13-15лет)	15-20 очков	21-25 очков	26-30 очков			
V-ая(16-17 лет)						
VI-ая(18-29лет)				15-20 очков	21-25 очков	26-30 очков

Приложение 3

ПРОТОКОЛ

результатов выполнения испытания (теста) комплекса ГТО

«Самозащита безоружия» (судейская записка) (с

тупень _____ комплекса ГТО)

Наименование Центра тестирования:

Дата проведения: « ____ » _____ 20 ____ г.

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

Судья _____

Технический секретарь _____

ПРОТОКОЛ

результатов выполнения испытания (теста) комплекса ГТО

«Самозащита безоружия» (сводная ведомость) (с

тупень _____ комплекса ГТО)

Наименование Центра тестирования:

Дата проведения: « ____ » _____ 20 ____ г.

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

Руководитель экспертной комиссии _____

Технический секретарь _____