

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13
имени Героя Советского Союза Г. К. Кулика
муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №1
от 31 августа 2021 года
Председатель педсовета
_____ А.Н.Олейников

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по *физической культуре*

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс)

начальное общее образование, 1-4 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов ***- 270 часов***

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

Лагута Максим Александрович, учитель физической культуры МБОУ СОШ №13

ФИО (полностью). должность (кратко и наименование организации)

Программа разработана в соответствии

с ФГОС начального общего образования

(указать ФГОС)

**с учетом основной образовательной программы МБОУ СОШ №13 и
примерной программы по физической культуре**

(указать примерную ООП / примерную программу учебного предмета)

**с учетом УМК Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная
линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /
В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. —**

(указать автора, издательство, год издания)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Разработанная рабочая программа с направленным развитием 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 с направленным развитием 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 отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории 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, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной 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 интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя 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 навыка 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 такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие 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, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения

посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,

корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Знания о физической культуре

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

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в

XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Гимнастика с основами акробатика

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперёд в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперёд, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперёд основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль 2. Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

Модуль 3. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

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

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).

Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль 4 «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Модуль 5. Кроссовая подготовка

Равномерный бег по пересечённой местности. Бег в колонне по одному со сменой лидера. Бег в не быстром темпе с ускорением до 30 метров. Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе. Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления. Бег с изменением скорости. Равномерный бег до 5-8 минут – контрольный урок. Равномерный бег до 10 минут. Бег в колонне по одному со сменой лидера. Встречная эстафета Экспресс - тесты: 6 минутный бег. Бег 1000 метров - зачет

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

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

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

	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Зарождение гимнастики как вида спорта. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>				<p>современном развитии футбола и баскетбола, правилах игры. Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; знать правила организации и проведения физкультурных занятий. Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	
<p>1.2.Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p>		2	2	2		
	<p>Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба,беговые дистанции</p>				<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий</p>	1,2,3,4

	<p>(короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);</p> <p>Причины возникновения травм при занятиях самбо.</p> <p>Понятие о ФК и спорте. Формы ФК как средство воспитания</p> <p>трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.</p> <p>Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.</p> <p>Физическая культур важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкость, координации, силы и выносливости.</p>				<p>футболом и баскетболом..</p> <p>Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и</p> <p>Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.</p> <p>укрепления здоровья человека.</p> <p>Знать и уметь представить аудиторию понятие о физической культуре и её воспитательном значении.</p> <p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности;</p>	
<p>1.3. Физическая культура человека</p>		<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>		
	<p>Человек – части тела, мышцы, кости и суставы.</p> <p>Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах и</p>				<p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.</p> <p>Знать и в случае</p>	<p>3,4</p>

	<p>ушибах на занятиях по спортивным играм Влияние физических упражнений на развитие систем организма и органов чувств.</p> <p>Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека</p>				<p>необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой.</p> <p>Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.</p> <p>Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России.</p>	1,2
<p>Раздел 2 Способы физической деятельности</p>		2	2	2		
<p>2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>		1	1	1		
	<p>Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.</p> <p>Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультурминуток.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами самбо</p> <p>Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия.</p> <p>Наблюдения за собственным физическим развитием и физической</p>				<p>Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на</p>	4,5

	подготовленностью. Измерение длины и массы тела.							Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	
2.2. Оценка эффективности знаний физической культуры		1	1	1	1	1			
	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».							Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.	2,3,6
Раздел 3 Физическое совершенствование		83	86	86	86	86			
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	2	2	2	2			
	Комплексы общеразвивающих							Знать и выполнять	2,6

	<p>Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата;</p>				<p>выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	
	<p>Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; Кувырок вперед в группировке; Мост из положения лежа на спине. Равновесие с различным положением рук Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Висы лёжа: лёжа согнувшись, лёжа сзади. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Перекаты в группировке вперед-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперед на спине; перекаат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком Простые акробатические комбинации:</p>				<p>Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику изучаемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p>1,4,7</p>

	<p>- 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.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке;</p> <p>Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов;</p> <p>Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.</p> <p>Простые акробатические комбинации:</p> <p>из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекаат назад стойка на лопатках (держать) – перекаатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекаат назад с опорой руками за головой – перекаатом вперёд в упор присев и о.с.</p> <p>Простые акробатические комбинации:</p> <p>из упора присев кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках – перекаатом вперёд лечь 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.</p>		<p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>	
<p>Вис согнувшись, вис углом, вис</p>			<p>Знать о прикладном значении гимнастических</p>	<p>4,5,6</p>

	<p>прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, Используя различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах. Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Преодоление простой полосы препятствий. Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком); Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.</p>				<p>упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)</p>		
<p>Подвижные игры:</p>	<p>Подвижные игры: «автомобили», «водяной», «горелки», «карлики и великаны», «музыкальные змейки», «нитка-иголка», «повтори за мной», «поезд», «эх», «часовые и разведчики», «охотники и утки», эстафета с лананьем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».</p>				<p>Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	7,8	
<p>Модуль 2 .Легкая атлетика.</p>			16	16	16	16	
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Освоение ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.</p>				<p>Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных</p>	4,5,6	

	<p>Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, Бег с ускорением; бег с изменением направления движения; Старт из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения и задания. Разновидности ходьбы с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Гладкий бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; Челночный бег и беговые эстафеты. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.) Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага. Гладкий бег изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий. специальные беговые упражнения и задания.. Закрепление технических навыков бега,</p>			<p>легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания). Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.) Определять величину нагрузки. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания. Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств. Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности Включать в самостоятельные</p>
--	---	--	--	---

	<p>развитие координационных и скоростных способностей: коротким, средним и длинным шагом; Челночный бег и беговые эстафеты. Бег с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий; бег с изменяющимся направлением во время передвижения; Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с максимальной скоростью; с изменением скорости; бег с ускорением; бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу.</p>			<p>занятия изученный материал. 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. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p>	
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Освоение технических навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся</p>			<p>Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с</p>	<p>4,5,6</p>

	<p>и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; по разметкам. Различные многоскоки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд. Прыжки на одной и на двух ногах: на месте; с поворотом; по разметкам; в длину с места; стоя лицом; боком к месту приземления. Многоскоки (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки в длину: с места Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; Прыжки в длину с разбега через длинную</p>		<p>продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.). Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий. Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p>	
--	---	--	---	--

	<p>неподвижную и качающуюся скакалку</p> <p>Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.</p> <p>Прыжки в длину с разбега на результат</p> <p>Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря.</p>			
<p>Метание</p>	<p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1) с расстояния до 6 м.;</p> <p>Метание малого мяча в заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность</p> <p>Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх и на дальность.</p> <p>Бросок набивного мяча (до 1 кг) из</p>		<p>Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.</p> <p>Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах.</p>	<p>4,5,6</p>

	<p>положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.</p>					
<p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</p>	<p>Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка». бег по лестнице. эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др. Метание назад.</p>				<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала</p>	<p>7,8</p>
<p>Модуль 3. Спортивные игры и подвижные игры с элементами баскетбола , футбола.</p>		<p>15</p>	<p>15</p>	<p>15</p>	<p>15</p>	

	<p align="center">Раздел «Футбол»</p> <p>Физическая подготовка. Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка. <i>Техника передвижения.</i> Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма, Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы, Остановка во время бега выпадом и прыжком. <i>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.</i> Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, средней частью подъёма Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости движения. Обманные движения (финты): уходом, «Ударом» ногой, Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма, Ведение мяча внешней, средней и</p>			<p>Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений. Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных</p>	1,2,3
--	--	--	--	---	-------

	<p>внутренней частями подъёма, Ведение мяча носком, внутренней стороны стопы, с изменением направления, с изменением скорости движения.</p> <p>Обманные движения (финты): «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, Удары в по мячу внешней частью подъёма, носком, пяткой на месте, в движении, в прыжке,</p> <p>Остановка мяча средней частью подъёма, голенью, пяткой, грудью, животом, Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, Вбрасыванию мяча из-за боковой линии с места и с разбега.</p> <p>Двусторонняя игра.</p>		<p>заданий</p> <p>Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.</p> <p>Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола.</p> <p>Описывать и демонстрировать техники владения мячом.</p> <p>Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видеоматериалам.</p> <p>Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Способность мыслить тактически</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом</p>	
<p>Подвижные игры:</p>	<p>Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты</p>		<p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами</p>	<p>7,8</p>

	<p>корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двухсторонняя игра.</p>				<p>Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.</p>	
	<p>Раздел «Баскетбол»</p> <p>Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Имитационное упражнение без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; Бег по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные. Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Броски одной, двумя руками; Двухсторонняя игра</p>				<p>Знать упражнения на развитие физических качеств. Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять. Уметь моделировать технические действия - поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять; -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола; -осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; -выявлять ошибки при выполнении технических</p>	<p>1,2,3</p>

	<p>Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом (медболом, фитболом):</p>			<p>действий из спортивных игр. Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые. Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча).</p>	
	<p>Обучение техническим приемам баскетбола начинают с изучения: основных стоек - высокие, средние, низкие; Техники передвижений - перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке; лицом вперед; скрестным шагом; левым (правым) боком; спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, Обучение ведению мяча по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, Обучение ведению мяча при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, Ловля и передача мяча двумя руками от</p>			<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе</p>	<p>4,5,6</p>

	<p>грудь, стоя на месте.</p> <p>Броски, ловля мяча, передача партнеру.</p> <p>Броски мяча после ведения</p> <p>Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества,</p> <p>Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита.</p>					<p>игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>	2,4,8
	<p>Совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление</p>					<p>Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках.</p>	
Подвижные игры	<p>Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.</p>					<p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Уметь четко формулировать правила игры.</p> <p>Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	3,7
Модуль 4. Самбо		33	34	34	34		
	<p>Освоение группировки.</p> <p>Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.</p> <p>Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из</p>					<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p>	1,2,6

	<p>основной стойки.</p> <p>Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), Самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); Конечное положение самостраховки на бок, Перекаты влево и вправо через лопатки, Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), Самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью). Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из</p>		<p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>	
--	---	--	---	--

	<p>равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).</p> <p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</p> <p>Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.</p> <p>Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p> <p>Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью),</p> <p>Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью),</p> <p>С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.</p> <p>И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).</p> <p>Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).</p> <p>Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед</p>			<p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p>	
--	--	--	--	---	--

	<p>через лопатки и приземлением на мост на лопатках. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальше от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись,</p>		<p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p>	
--	---	--	--	--

	<p>Самостраховка через мост при падении на спину.</p> <p>Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью),</p> <p>Самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью),</p> <p>Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.</p> <p>Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p> <p>Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью),</p> <p>Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью),</p> <p>Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью),</p> <p>Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).</p> <p>Упражнения для бросков захватом ног.</p> <p>Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.</p> <p>Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).</p>			
Техника лёжа	Техника лёжа Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер),		Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа а.	1,2,6

	<p>обратное, Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Удержание попеременно: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Комплексы силовых упражнений для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости) Выведение из равновесия.</p>		<p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p> <p>Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках.</p> <p>Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p>	
--	--	--	---	--

	<p>Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием.</p> <p>Удержание сбоку с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.</p> <p>Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.</p> <p>Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).</p> <p>Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.</p> <p>Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы,</p> <p>Удержание верхом: с захватом рук, с зацепом ног</p> <p>Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки,</p> <p>Удержание верхом: с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.</p> <p>Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки,</p> <p>Уходы от удержания верхом: сбивая через</p>		<p>Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.</p>	
--	--	--	---	--

	<p>голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, Уходы от удержания верхом: сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Комплексы силовых упражнений для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости ,гибкости, выносливости) Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Удержание сбоку с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.</p>			<p>Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p>	
--	--	--	--	--	--

	<p>Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Удержание верхом: с захватом рук, с зацепом ног</p> <p>Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки,</p> <p>Удержание верхом: с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.</p> <p>Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки,</p> <p>Уходы от удержания верхом: сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот,</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p> <p>Комплексы силовых упражнений для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости ,гибкости, выносливости)</p>			<p>Знать терминологию и продемонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.</p> <p>Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных</p>	
--	---	--	--	---	--

					<p>условий</p> <p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваясь практического результата.</p>	
<p>Подвижные игры</p>	<p>Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»</p>				<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>	<p>3,7,8</p>
<p>Модуль 5. Кроссовая подготовка</p>						
	<p>Равномерный бег по пересечённой местности.</p> <p>Бег в колонне по одному со сменой лидера.</p> <p>Бег в не быстром темпе с ускорением до</p>				<p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.</p>	<p>4,5,7</p>

	<p>30 метров.</p> <p>Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления</p> <p>Равномерный бег по пересечённой местности.</p> <p>Бег с изменением скорости</p> <p>Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.).</p> <p>Кросс по слабопересечённой местности</p> <p>Бег в колонне по одному со сменной лидера.</p> <p>Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе.</p> <p>Равномерный бег по пересечённой местности.</p> <p>Равномерный бег до 5-8 минут – контрольный урок.</p> <p>Прохождение полосы препятствий</p> <p>Бег 1000 метров – зачет</p> <p>Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.</p> <p>Равномерный бег до 10 минут.</p> <p>Встречная эстафета</p> <p>Экспресс - тесты: 6 минутный бег.</p> <p>Бег 1000 метров – зачет</p> <p>Прохождение полосы препятствий</p>		<p>Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p>	
--	--	--	---	--

Подвижные игры	Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «невод»; «третий лишний»; «пустое место»; «кто обгонит»; «мышеловка». бег по лестнице. эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др.	3	3	3	Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала	2,6
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность						
<p>Упражнения на преодоление собственного веса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подтягивание на низкой и высокой перекладине, Многоскоки: -с места и разбега , - на одной и двух ногах, <p>Прыжки через вращающуюся скакалку</p> <p>Подтягивание различными хватами и способами,</p> <p>-с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.</p> <p>Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,</p> <p>Эстафеты и игры с использованием спортивных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Перенос и перекладывание</p>		3	3	3	<p>Применять в практической деятельности</p> <p>Приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p> <p>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p> <p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики,</p>	3,5,7

	<p>снарядов(набивных мячей и т.п.). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Прохождение полосы препятствий</p>					<p>гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>
<p>Раздел 4 Национальные, региональные и этнокультурные особенности</p>		8	8	8	8	
<p>4.1.Региональный компонент</p>		4	4	4	4	
<p>Модуль 3. Спортивные игры и подвижные игры с элементами , футбола.</p>						
	<p>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, средней частью подъёма. Ведение мяча : внешней, средней и внутренней частями подъёма, Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удары в по мячу внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, средней частью подъёма, Ведение мяча : носком, внутренней стороной стопы, с изменением направления, с изменением скорости</p>				<p>Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного</p>	3,4,6

	<p>движения. Удары по мячу (правой и левой ногой) средней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой на месте. Ведение мяча : носком, внутренней стороной стопы, с изменением направления, с изменением скорости движения. Обманные движения (финты): уходом, Удары по мячу (правой и левой ногой) в движении, в прыжке, с поворотом по катящимся и летящим мячам с различной траекторией и направлениями. Двусторонняя игра.</p>				<p>трудо; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.</p>	
Подвижные игры:	Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола					3,4,6
4.2. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой		4	4	4		
Модуль 3. Спортивные игры и подвижные игры с элементами волейбола						
	Стойки и перемещение в волейболе Передача мяча над собой. Передача мяча в парах. Стойки и перемещение в волейболе				Уметь перемещаться в стойке –простыми и приставными шагами.	3,4,6

	<p>Передача мяча в тройках, квадрагах, в кругу. Стойки и перемещение в волейболе Передачи мяча сверху двумя руками. Приемы мяча снизу двумя руками . Прием мяча, передачи мяча. Подачи мяча : верхняя, боковая ,нижняя.</p>				<p>Уметь передавать мяч в парах ,тройках. Уметь правильно принимать мяч снизу двумя руками.</p>	
<p>Подвижные игры:</p>	<p>Подвижные игры: «Летучий мяч». « Мяч через шеренгу» «Мяч в воздухе» «Картошка». Игра «Пионербол»</p>				<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p>	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей начальной школы МБОУ СОШ № 13 №1 от 31.08.2021 г.

Председатель МО

_____/Роговец Е.В./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР МБОУ СОШ № 13 МБОУ СОШ № 13
31.08.2021

_____/С.Б.Нужнова./