

**Е.Н. Головки, Л.И. Карл**

# **Рабочая программа**

**физическая культура**

**с направленным**

**развитием двигательных**

**способностей на основе**

**вида спорта «самбо»**



**5 - 9**  
**классы**

**Краснодарский край**

**2021 год**

**УДК 796.08**

**ББК 75.715**

**Ф48**

**Рецензенты:**

Ломакина Е. В., руководитель федерального ресурсного центра инноваций и развития образования «Открытый мир самбо», исполнительный директор Всероссийского проекта "Самбо в школу"

**Ф48**

**Физическая культура. Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо». 5-9 классы / Е.Н.Головко, Л.И. Карл. – Тимашевск: Вектор, 2021, - 81 с.**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» разработана в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школу». Своеобразие программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» состоит в том, что она включает в себя изучение вида спорта «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час.

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Для специалистов управления образования, методистов, учителей общеобразовательных учреждений, педагогов дополнительного образования, руководителей школьных спортивных клубов.

ББК 75.715  
УДК 796.08

© Е.Н.Головко, Л.И. Карл, 2021  
© ООО «Вектор», 2021

## **ВВЕДЕНИЕ**

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

Рабочая программа учителя может быть разработана на основе:

- 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)).

Данные программы расположены на сайте реестра примерных программ Минобрнауки России <http://fgosreestr.ru/>.

- Программы (рабочей программы) автора учебно-методического комплекта по учебному предмету (если в программе есть ссылка, что она составлена в соответствии с примерной программой учебного предмета и учебники этого УМК включены в действующий Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию). Авторские программы могут использоваться при условии ее соответствия ООП школы и наличия в образовательной организации возможности для выполнения учителем всей практической части, запланированной в рабочей программе.

В основе рабочих программ - Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в

общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024г.г.»

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 и вариативную часть, формируемую участниками образовательных отношений.

**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.**

Рабочая программа составляется в соответствии со школьным «Положением о составлении рабочих программ» и может иметь в своей структуре от трех до четырех пунктов.

**В пояснительной записке указываются:**

- нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа;
- общие цели образования с учетом специфики учебного предмета;
- 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».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

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 (на уровне учебных действий) 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).

Тематическое планирование, как и вся программа, составляется на уровень образования по предмету. Указывается разбивка содержания образования по часам и годам обучения.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из изучения вида спорта «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час и на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577);

- 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.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, 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 тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания темы «Элементы самбо» и введен раздел «Кроссовая подготовка».

***Своеобразие программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» по учебному курсу «Физическая культура» состоит в том, что она включает в себя изучение вида спорта «Самбо» в течении всего учебного периода, как третий час.***

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания раздела «Элементы самбо». Данный раздел 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 климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №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 08.04.2015года №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, полоса 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 разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

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

- Приказе Минспорта России от 19.07.2017г № 542«Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.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 30.06.2014г. № 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 2004г. №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 и традиций, предоставление равных возможностей, в том**

числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Обязательный минимум представлен в двух форматах:**

- **Прямым шрифтом** выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

- **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, представляет возможность разноуровневого обучения.

---

<sup>1</sup>Дети, 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 и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам 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 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение 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 и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время

самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, 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»**, включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение 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 обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

| <b><i>Выпускник научится</i></b>   | <b><i>Выпускник получит возможность научиться</i></b>  |
|--|--|
| <b>Знания о физической культуре</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
| привычек;  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>   |  |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия физической культурой,</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>вести дневник по физкультурной деятельности,</i></li> </ul>  |

|   |   |
|---|---|
| спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  | <i>включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> |
| • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; | • <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>  |
| • 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 физического развития и физической подготовленности. |  |
| <b>Физическое совершенствование</b>   |  |
| • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  | • <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i> |
| • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  | • <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>                 |
| • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;   | • <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>   |
| • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо  | <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>   |

|   |  |
|---|--|
| освоенных упражнений;   |  |
| • 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.   |
| <b>выполнять основные технические действия самбо</b>  | <i>выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;</i>                                     |
| • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.                                    | <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> |

**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 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,

- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и 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 ненамного.

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 усвоения 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, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения

***Контроль усвоения теоретической части.***

**«Отлично»**, если обучающийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

**«Хорошо»**, если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

**«Удовлетворительно»**, если имеет место искажение сути излагаемого материала обучающимся, он не может использовать знания на практике;

**«Неудовлетворительно»** обучающийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

**Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования<sup>2</sup>:**

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

**Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Элементы самбо»:**

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

---

<sup>2</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"



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

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

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

***Выполнять тестовые упражнения раздела***

***«элементы 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».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа рассчитана на 510 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта «самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 33 часа от объема времени, отводимого на изучение 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 и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем

физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**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):**

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 брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

### **Элементы самбо**

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самообороны

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Техническая подготовка.

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

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.*

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

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

## Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 9 классов

| №. п/п       | Разделы, темы  | Кол-во часов 5-9 | классы    |           |           |           |           |
|--------------|--|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|              |  |                  | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         |
| <b>1.1.</b>  | <b>Физическая культура как область знаний</b>  | <b>30</b>        | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
| 1.1.1.       | История и современное развитие физической культуры   | 12               | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         |
| 1.1.2.       | Современное представление о физической культуре (основные понятия)<br><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</i>   | 10               | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 1.1.3.       | Физическая культура человека   | 8                | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         |
| <b>1.2</b>   | <b>Способы физкультурной деятельности</b>  | <b>10</b>        | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| 1.2.1        | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой  | 5                | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 1.2.2.       | Оценка эффективности занятий физической культурой  | 5                | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>1.3.</b>  | <b>Физическое совершенствование</b>  | <b>430</b>       | <b>86</b> | <b>86</b> | <b>86</b> | <b>86</b> | <b>86</b> |
| <b>1.3.1</b> | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>   | <b>10</b>        | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| 1.3.2        | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>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): | <b>405</b>       | <b>81</b> | <b>81</b> | <b>81</b> | <b>81</b> | <b>81</b> |
| 1.3.2.1      | - гимнастика с основами акробатики   | 50               | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        |
| 1.3.2.2      | - легкая атлетика  | 90               | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        |
| 1.3.2.3      | - спортивные игры: баскетбол, волейбол   | 80               | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        |
| 1.3.2.4      | - элементы самбо   | 165              | 33        | 33        | 33        | 33        | 33        |
| 1.3.2.5      | - кроссовая подготовка   | 30               | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |

|               |  |            |            |            |            |            |            |            |
|---------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>1.3.3.</b> | <b>Прикладно – ориентированная деятельность</b>  | <b>15</b>  | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   |
|               | <b>Итого разделы 1.1. – 1.3.</b>   | <b>470</b> | <b>94</b>  | <b>94</b>  | <b>94</b>  | <b>94</b>  | <b>94</b>  | <b>94</b>  |
| 2.1.          | Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)                                 | 20         | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 2.2           | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой ( спортивные игры с элементами футбола) | 20         | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          |
|               | <b>Итого разделы 2.1. – 2.2.</b>   | <b>40</b>  | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   |
|               | <b>Всего</b>   | <b>510</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |

**Примечание:** каждое общеобразовательное учреждение самостоятельно производит корректировку примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов как в разделе «физическое совершенствование», так и в разделах регионального компонента и определяемого самой школой. Данные изменения вызваны возможностями материально-технической базы учебного учреждения ведущей направленностью углубленного изучения определенного вида спорта.

**ПОУРОЧНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА «САМБО»**

| №п/п    | Раздел программы                          | 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 |
| 1.1.    | Основы знаний                             | x             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  |
| 1.2     | Способы Физкультурной деятельности        |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.    | 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  | x  | x  |
| 1.3.1   | Физкультурно-оздоровительная деятельность |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.2   | 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  | x  | x  |
| 1.3.2.1 | гимнастика                                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.2.2 | Легкая атлетика                           | x             | x | x | x | x | x | x | x | x | x  |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.2.3 | Баскетбол                                 |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | x  |    |    | x  | x  |    | x  | x  |    |    | x  | x  |    |    |    |
|         | волейбол                                  |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.2.4 | самбо                                     |               | x |   |   | x | x | x | x |   |    | x  |    |    |    | x  |    |    | x  |    |    |    | x  |    | x  |    |    | x  |
| 1.3.2.5 | Кроссовая подготовка                      |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.3.  | Прикладно-ориентированная деятельность    |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.1     | Региональный компонент гандбол            |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.2.    | По выбору учителя,школы футбол            |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



| №п/п    | Разделы программы                         | 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 |
| 1.1.    | Основы знаний                             | x             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.2     | Способы Физкультурной деятельности        |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.    | Физическое совершенство                   |               | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  |    | x  | x  | x  | x  | x  |    |    | x  | x  |    | x  |
| 1.3.1   | Физкультурно-оздоровительная деятельность |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.2   | Спортивно оздоровительная деятельность    |               | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  |    |    | x  | x  |    |    | x  |    | x  | x  |    | x  |
| 1.3.2.1 | гимнастика                                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  |
| 1.3.2.2 | Легкая атлетика                           |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.2.3 | Баскетбол                                 |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|         | волейбол                                  |               | x  |    | x  | x  |    | x  | x  |    | x  | x  |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.2.4 | <b>самбо</b>                              |               |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    |
| 1.3.2.5 | Кроссовая подготовка                      |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  | x  |    | x  | x  |    | x  |    |    | x  |    |
| 1.3.3.  | Прикладно-ориентированная деятельность    |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.1     | Региональный компонент гандбол            |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.2.    | По выбору учителя, школы футбол           |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

| №п/п    | Разделы программы                         | 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 |
| 1.1.    | Основы знаний                             |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  |    | x  |
| 1.2     | Способы Физкультурной деятельности        |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.    | Физическое совершенство                   | x             | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  |    |    | x  |    |    | x  | x  | x  | x  |    |    | x  |    |
| 1.3.1   | Физкультурно-оздоровительная деятельность |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.2   | Спортивно оздоровительная деятельность    | x             | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  |    |    | x  |    |    | x  | x  | x  | x  |    |    | x  |    |
| 1.3.2.1 | гимнастика                                |               | x  | x  |    | x  | x  |    | x  | x  |    | x  | x  |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.2.2 | Легкая атлетика                           |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.2.3 | Баскетбол                                 |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|         | волейбол                                  |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.2.4 | <b>самбо</b>                              | x             |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |
| 1.3.2.5 | Кроссовая подготовка                      |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.3.3.  | Прикладно-ориентированная деятельность    |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |    | x  |    |    |    |
| 2.1     | Региональный компонент: гандбол           |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.2.    | По выбору учителя, школы                  |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  | x  |    |    |    | x  |    |
|         | футбол                                    |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

| №п/п    | Разделы программы                         | Номера уроков |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|---------|---|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
|         |   | 80            | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 |
| 1.1.    | Основы знаний                             |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     | x   |
| 1.2     | Способы Физкультурной деятельности        |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 1.3.    | Физическое совершенство                   | x             | x  |    |    | x  |    |    | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x   | x   |     |
| 1.3.1   | Физкультурно-оздоровительная деятельность |               |    |    |    |    |    |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 1.3.2   | Спортивно оздоровительная деятельность    | x             | x  |    |    | x  |    |    | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x   | x   |     |
| 1.3.2.1 | гимнастика                                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 1.3.2.2 | Легкая атлетика                           |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  | x  |    | x  | x  |    | x  | x  |    | x   | x   |     |
| 1.3.2.3 | Баскетбол                                 |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|         | волейбол                                  |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 1.3.2.4 | <b>самбо</b>                              |               | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |     |     |     |
| 1.3.2.5 | Кроссовая подготовка                      |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 1.3.3.  | Прикладно-ориентированная деятельность    |               |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 2.1     | Региональный компонент:гандбол            |               |    |    | x  |    | x  | x  | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 2.2.    | По выбору учителя,школы футбол            | x             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**5-9 классы 3 часа в неделю, всего 510 ч.**

| Содержание курса  | Тематическое планирование   | Количество часов |          |          |          |          | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|---|---|------------------|----------|----------|----------|----------|--|
|   |   | 5кл              | 6кл      | 7кл      | 8кл      | 9кл      |  |
| <b>1.1. Физическая культура как область знаний – 30 часов</b>   |   | <b>6</b>         | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |  |
| <b>1.1.1 История и современное развитие физической культуры – 12 ч.</b>   |   | <b>3</b>         | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  |
| <i>Олимпийское движение в России.</i><br>Физическая культура в современном обществе.<br>Развитие Самбо в России<br>Организация и проведение пеших туристических походов.<br>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.<br>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.<br>Зарождение борьбы Самбо в России.<br>Самбо во время Великой Отечественной Войны.<br>Самбо и ее лучшие представители.<br>Развитие Самбо в России.<br>Успехи российских самбистов на международной арене.<br>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.<br>Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.<br>Разновидности и организация пеших туристических походов.<br>Организация и проведение многодневного туристического похода | 1                | 1        | 1        | 1        | 1        | Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.<br>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.<br><b>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.</b><br><b>Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.</b><br><b>Идентифицировать наивысшие достижения</b> |

|   |   |          |          |          |          |          |          |          |  |
|---|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
|   |   |          |          |          |          |          |          |          | <b>самбистов как успех России на международной арене.</b><br>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. |
| <b>1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 10 ч</b>  |   | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  |
| Физическое развитие человека.<br><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i><br>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.<br>Техника движений и ее основные показатели. <b>Понятие о технике Самбо</b><br><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду</i> | Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.<br>Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости.<br><b>Понятие о технике Самбо</b><br>Организация мест занятий физической культурой.<br><b>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо</b><br><b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду</b> | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.<br>Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении.<br>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими  |

|  |  |          |          |          |          |          |          |   |  |
|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---|--|
| <b>труду и обороне».</b>   | <b>и обороне».</b>   |          |          |          |          |          |          |   | упражнениями<br>Знать, понимать и<br>характеризовать основные<br>физические качества и<br>влияние упражнений на их<br>развитие.<br>Уметь определять виды<br>физических упражнений и<br>применять их в<br>повседневной жизни.<br>Знать и соблюдать технику<br>безопасности и<br>профилактики травматизма<br>на занятиях по изучению<br>Самбо.<br>Иметь представление о<br>технике Самбо.<br>Знать основные<br>положения ВФСК «ГТО»<br>и нормативные критерии. |
| <b>1.1.3 Физическая культура человека – 8 ч.</b>   |  | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |   |  |
| Здоровье и здоровый образ жизни.<br>Коррекция осанки и телосложения.<br>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.<br>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | Человек-части тела, мышцы, кости и суставы.<br>Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.<br>Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.<br>Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения<br>Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом. | 1        | 1        |          |          | 1        |          | 1 | Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.<br>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   |
| <b>1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.</b>  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч</b>   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).                                     | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультурминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.                                      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.   |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Организация досуга средствами физической культуры  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -5ч.</b>  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |

|  |  |   |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|---|--|
| <p>Самонаблюдение и самоконтроль.<br/>Оценка эффективности занятий.<br/>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.<br/>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> | <p>Соблюдение режима дня и личной гигиены.<br/>Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.<br/>Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике.<br/>Определение уровня физического состояния, самоконтроль.<br/>Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p> | 1 | 1 | 1 | 1 | <p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.<br/>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.<br/>Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания.<br/>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.<br/>Заполняют дневник самоконтроля.<br/>Составляют личный план физического самовоспитания.<br/>Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги.<br/>Знать формы контроля самочувствия.<br/>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО»</p> |
|--|--|---|---|---|---|--|



|  |   |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
|  |   |     |     |     |     |     |     |     |     | соответствующей возрастной категории.   |
| <b>1.3 Физическое совершенствование – 430 ч</b>  |   |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| <b>1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 ч.</b>   |   |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.<br>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.<br><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> | Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.<br>Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом. | 1   |     |     |     |     |     |     |     | Знать и влиянии физических упражнений на телосложение.<br>Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.<br>Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. |
|  | Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».  |     | 1   |     |     |     |     |     |     | Знать и влиянии физических упражнений на телосложение.<br>Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.<br>Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. |
|  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».   | 1   |     |     |     |     |     |     |     | Знать и влиянии физических упражнений на телосложение.<br>Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.<br>Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. |
|  |   |     |     |     |     |     |     |     |     | Знать и влиянии физических упражнений на телосложение.<br>Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.<br>Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. |
| <b>1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 405 часов</b>  |   |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| <b>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):</b>   |   |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| <b>1.3.2.1 Гимнастика с основами акробатики – 50ч</b>  |   |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| Организующие команды и   | Правила по Т/Б. Страховка,  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | Различают строевые  |
|  |   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |   |

|  |   |     |     |     |     |   |
|--|---|-----|-----|-----|-----|---|
| приемы.  | самостраховка.<br>Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.<br>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.<br>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | команды, чётко выполняют строевые приёмы  |
| Акробатические упражнения и комбинации.<br>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).<br>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | Акробатические упражнения.<br>- 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.;<br>- из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекаат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекаат назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.;<br>- из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом 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.;<br>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор | 1   | 1   | 1   | 1   | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений.<br>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.<br>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br>Составляют комбинации из числа |

|  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | <p>присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</p> <p>Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии</p> <p><u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u></p> <p>- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;</p> <p>-висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;</p> <p>-висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги;</p> <p>-вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах;</p> <p>- вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя</p> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | разученных упражнений<br>Описывают технику акробатических упражнений.<br>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений<br>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.<br>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.<br>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.<br>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.<br>Уметь технически |
|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

|            |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ВФСК «ГТО» | <p>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.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина:</u><br/>5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой 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 перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p> <p><u>Гимнастическое бревно:</u><br/>- девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).</p> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне. |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|

|                                  |   |   |    |    |    |    |    |
|----------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|
|                                  | <p>Упражнения на гимнастических брусках</p> <p>М-подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок.</p> <p>Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь</p> <p>Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.</p> <p>Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.</p> | 1   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 1.3.2.2 Легкая атлетика – 90ч    |   | 16  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Основы знаний по легкой атлетике | <p>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>История лёгкой атлетики.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</p> <p>Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>  | В процессе занятий  |    |    |    |    |    |
|                                  |   | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> |    |    |    |    |    |

| Беговые упражнения - 30ч. |   | 6 | 6 | 6 | 6 | 6               | 6               | 6               | 6               | 6               | 6  |
|---------------------------|---|---|---|---|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
|                           | Старт из различных исходных положений. Финиширование.<br>Низкие старты от 10 до 20м.<br>Высокие старты от 15 до 30 м.<br>Бег с ускорением:<br>- от 30 до 50 м;<br>- от 70 до 80 м;<br>- от 60 до 100 м.   | 1 |   |   |   | 0,5<br>0,5<br>1 | 0,5<br>0,5<br>1 | 0,5<br>0,5<br>1 | 0,5<br>0,5<br>1 | 0,5<br>0,5<br>1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые 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. |
|                           | Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) :<br>-с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом;<br>- в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т: п.), по размеченным беговым дорожкам;<br>-с изменением длины и частоты шагов;<br>- по разметкам и с выполнением заданий;<br>-из различных и. п. с максимальной скоростью;<br>- с изменением скорости;<br>- бег с ускорением;<br>- бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу | 1 | 1 | 1 | 1 |                 |                 |                 |                 |                 | Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и  |
|                           | Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10м. Специально- беговые упражнения и задания.  | 1 | 1 | 1 | 1 |                 |                 |                 |                 |                 |  |
|                           | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).   | 1 | 1 | 1 | 1 |                 |                 |                 |                 |                 |  |

|            |  |     |     |     |     |     |     |  |
|------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| ВФСК «ГТО» | Бег на результат 60м.<br>Бег на результат 100 м.   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | виражу.<br>Включать<br>специальные беговые<br>и прыжковые<br>упражнения в<br>различные формы<br>занятий по развитию<br>координационных<br>способностей.<br>Демонстрировать<br>технику бега с<br>выполнением<br>различных заданий.  |
|            | Прыжковые упражнения- 25ч.   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   |  |
|            | Прыжки в высоту:<br>- с места и с небольшого разбега;<br>- с доставанием подвешенных предметов;<br>- через длинную вращающуюся и<br>короткую скакалку;<br>- с места и разбега с определённой зоны<br>отталкивания (30х60 см); с высоты до 60<br>см; в высоту с прямого разбега<br>- многоскоки с акцентом на отталкивание<br>вверх.<br>Прыжки в высоту:<br>- с прямого, бокового и разбега по дуге;<br>- с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор<br>толчковой ноги.<br>- с 7-9 шагов разбега.<br><b>Прыжок в высоту способом<br/>«перешагивание» на результат</b> | 1   |     |     |     | 1   | 1   | Описывают технику<br>выполнения<br>прыжковых уп-<br>ражнений, осваивают<br>её самостоятельно, и<br>выявляют и<br>устраняют<br>характерные ошибки<br>в процессе освоения.<br>Применяют<br>прыжковые<br>упражнения для<br>развития<br>соответствующих<br>физических<br>способностей,<br>выбирают |
|            |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5  |

|  |   |     |     |     |     |     |   |
|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| ВФСК «ГТО»                               | Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:<br>- с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.<br>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:<br>- с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).<br>- с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;<br>- на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.<br>Прыжок в длину способом согнув ноги:<br>- с места; с короткого разбега;<br>- с 7—9 шагов разбега;<br>- с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.<br><b>Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.</b><br><b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.</b> | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|  |   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   |   |
|  |   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |   |
|  |   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   |   |
| Упражнения в метании малого мяча – 25 ч. |   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   |   |



|   |  |    |    |    |    |    |    |   |
|---|--|----|----|----|----|----|----|---|
| ВФСК «ГТО»  | Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
|   | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.<br>Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   |
|   | Метание мяча(150г) с разбега на результат.   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   |
| <b>1.3.2.3 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 80 ч</b> |  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |   |

|  |   |                          |          |          |          |          |   |
|--|---|--------------------------|----------|----------|----------|----------|---|
| <b>Основы знаний по игровым видам спорта</b>                         | Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.<br>Терминология в игровых видах спорта.<br>Правила спортивных игр.<br>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | <b>в процессе уроков</b> |          |          |          |          | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.<br>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи. |
| <b>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 40ч.</b> |   | <b>8</b>                 | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |   |
| <b>Баскетбол.</b>  | Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.   | 1                        |          |          |          |          | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки   |
|  | Остановка двумя шагами и прыжком.   | 0,5                      | 0,5      | 0,5      |          |          | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |
|  | Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.  | 0,5                      | 0,5      | 0,5      |          |          | Знать и   |
|  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.   | 0,5                      | 0,5      | 0,5      | 1        | 1        |   |
|  | Ловля и передача мяча 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      | 0,5      | 1        | 1        |   |
|  | Бросок мяча одной и двумя руками с  | 0,5                      | 0,5      | 0,5      | 1        | 1        |   |

|  |  |   |   |   |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|---|---|---|--|
|  | места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.<br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).<br>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.<br>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.<br>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.<br>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.<br>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;<br>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.<br>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. |
| <b>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -40ч.</b> |  |   |   |   |   |   |   |  |





|  |  |   |   |   |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|---|---|---|--|
| <p>Специально-подготовительные упражнения:</p> <p>- для бросков</p> <p>- для зацепов.</p> <p>- для подхватов.</p> <p>- для бросков через голову.</p> | <p>- на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.</p> <p>- вперёд на руки из стойки на руках.</p> <p>- вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.</p> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | технически правильно выполнять различные виды самостраховки.   |
|  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.  |
|  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности |
|  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил                              |
|  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях   |
|  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Знать назначение общей и специальной физической  |
|  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |

|   |  |   |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|
| <p>- для бросков через спину (через бедро).</p> <p>Техническая подготовка</p> | С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).<br>Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии                                      |
|   | Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.<br>У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.<br>Имитация броска через спину с палкой (подбывая тазом, ягодицами, боком).<br>Переноска партнера на бедре (спине).<br>Подбив тазом, спиной, боком. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.                              |
|   | Броски.<br>Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Выполнять большой объем   |
|   | Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.                                |
|   | Задняя подножка.<br>Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.<br>Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.<br>Бросок задняя подножка с захватом ноги.<br>Передняя подножка.  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов |
|   |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |
|   |  |   |   |   |   |   |   |
|   |  |   |   |   |   |   |   |
|   |  |   |   |   |   |   |   |
|   |  |   |   |   |   |   |   |

|                                |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Приёмы Самбо в положении лёжа. | Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять захват голени. | Знать и уметь выполнять бросок под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок |
|                                | Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.  |   |   |   |   |   |   |   |
|                                | Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. |   |   |   |   |   |   |   |
|                                | Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                | Зацеп голенью изнутри.  |   |   |   |   |   |   |   |
|                                | Подхват под две ноги.   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                | Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                | Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                | 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.  |   |   |   |   |   |   |   |
|                                |   |   |   |   |   |   |   |   |



|  |   |                          |   |   |   |   |   |   |
|--|---|--------------------------|---|---|---|---|---|---|
| <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Игры-задания.</p> <p><b>ВФСК «ГТО»</b></p> | <p>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 во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»</p> <p>Тренировочные схватки по заданию.</p> | 3                        | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | <p>через спину и через бедро.</p> <p>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.</p> <p>Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации,</p> <p>конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо.</p> <p>Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p> |
| <b>1.3.2.5 Кроссовая подготовка – 30 ч</b>                                   |   | 6                        | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6   |
| <b>Основы знаний</b>   | <p>Понятие выносливость.</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены.</p> <p>Признаки утомления.</p>  | <b>в процессе уроков</b> |   |   |   |   |   | Использовать получаемые знания, умения и навыки при   |

|  |  |     |     |     |     |     |   |
|--|--|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий<br>Подвижные игры на выносливость и скорость | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.   |     |     |     |     |     | подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».   |
|  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |   |
| ВФСК «ГТО»   | Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.<br>Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.<br>Бег «фартлек». Смешанное передвижение.<br>Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.<br>Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.<br>Кросс по слабопересечённой местности.<br>Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.<br>Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.<br>Бег в чередовании с ходьбой 1200м.<br>Бег в чередовании с ходьбой 1500м.<br><br>Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с вырубкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки». | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.<br>Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. |
|  |  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»  |
|  | Шестиминутный бег на результат.<br>Бег 1000м на результат.<br>Бег 2000м на результат.  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | в соответствующей возрастной категории.   |
|  |  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   |   |
|  |  |     |     |     |     |     |   |
|  |  |     |     |     |     |     |   |
|  |  |     |     |     |     |     |   |
|  |  |     |     |     |     |     |   |
|  |  |     |     |     |     |     |   |
|  |  |     |     |     |     |     |   |



|   |   |          |          |          |          |          |          |          |          |  |
|---|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
|   |   |          |          |          |          |          |          |          |          | Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. |
| <b>2.1. Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола,) – 20ч</b>   | <b>4</b>  | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> |  |
| <b>основы знаний</b>  | <b>в процессе уроков</b>  |          |          |          |          |          |          |          |          |  |
| ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.   | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. |          |          |          |          |          |          |          |          |  |
| Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. | 0,5   | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5  |
|   | 0,5   | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5  |
|   | 0,5   | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5  |
|   | 0,5   | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 0,5  |



|  |   |            |            |            |            |            |  |
|--|---|------------|------------|------------|------------|------------|--|
|  | ведущей и не ведущей ногой.<br>Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.<br>Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Позиционные нападения с изменением позиций игроков.<br>Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 0,5<br>0,5 | 0,5<br>0,5 | 0,5<br>0,5 | 0,5<br>0,5 | 0,5<br>0,5 | сопернику и управлять своими эмоциями. |
|  |   |            |            |            |            |            |  |
|  |   |            |            |            |            |            |  |
|  |   |            |            |            |            |            |  |
|  |   |            |            |            |            |            |  |

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Зацеп одноименный** — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп снаружи** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Рычаг локтя** — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

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

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

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

**Удержание верхом** — удержание сидя на животе противника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

С.Е. Табаков, канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики единоборств РГУ ФКСМТ, исполнительный директор международной 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 ступени 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 технических действий; двух боковых судей и технического секретаря.

Выполнение приема участником оценивается руководителем и 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 в соответствующие графы протокола хода тестирования оценки технических действий. По окончании демонстрации технический секретарь обрабатывает протоколы регистрации, определяет среднюю оценку 3-х экспертов и передает протокол хода тестирования (Приложение 4) руководителю для объявления результатов выполнения испытания (теста) «Самозащита без оружия».

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. После команды руководителя «Прием!» участник и ассистент приветствуют друг друга рукопожатием и выполняют техническое действие.

Ассистенты не оказывают сопротивления при выполнении технических действий. При демонстрации приёмов 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 всем 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 по выполнению испытания (теста)**

**«Самозащита без оружия»**

**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 рук и ног.

***2. Самостраховка при падении на бок перекатом***

Ошибки:

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

***3. Самостраховка при падении вперед на руки***

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или 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 с 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 восстанавливать равновесие при демонстрации приёма 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 ягодицы);



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

- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

### ***9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди***

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём, не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении.

### ***10. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.***

Ошибки:

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

## **II. Перечень приемов 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 на бок кувырком***

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

### **3. *Самостраховка при падении вперед на 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:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

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

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил 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:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил 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:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил 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 рук и ног.

#### **2. Самостраховка при падении на бок перекатом\***

Ошибки:

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

### **3. Самостраховка при падении вперед на руки\***

Ошибки:

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

\* Тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится **на твердой поверхности** (пол деревянный или с 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 одноимённым предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.**

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с 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 разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.**

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил 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:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил 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:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

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

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги).

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

Ошибки:

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

### **Запрещенные действия и приемы**

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которое участника могут снять 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.

## НОРМАТИВЫ

испытания (теста) «Самозащита без оружия»  
на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия IV–VI ступеней  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

| Ступень<br>(возраст) | Юноши и девушки   |                    |                 | Мужчины и женщины |                    |                 |
|----------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                      | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| IV-ая (13-15 лет)    | 15-20<br>очков    | 21-25<br>очков     | 26-30<br>очков  |                   |                    |                 |
| V-ая (16-17 лет)     |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| VI-ая (18-29 лет)    |                   |                    |                 | 15-20<br>очков    | 21-25<br>очков     | 26-30<br>очков  |

## Приложение 3

### ПРОТОКОЛ

результатов выполнения испытания (теста) комплекса ГТО

«Самозащита без оружия» (судейская записка)

(степень \_\_\_\_\_ комплекса ГТО)

Наименование Центра тестирования:

\_\_\_\_\_

Дата проведения: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

Судья \_\_\_\_\_

Технический секретарь \_\_\_\_\_



## Приложение 4

### ПРОТОКОЛ

результатов выполнения испытания (теста) комплекса ГТО

«Самозащита без оружия» (сводная ведомость)

(степень \_\_\_\_\_ комплекса ГТО)

Наименование Центра тестирования:

\_\_\_\_\_

Дата проведения: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

Руководитель экспертной комиссии \_\_\_\_\_

Технический секретарь \_\_\_\_\_