**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**“Центр образования села Мейныпильгыно”**

**(МБОУ “Центр образования с. Мейныпильгыно”)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**Зам директора по учебно-воспитательной работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гусева А.В. | **Принята**на заседаниипедагогического советаПротокол от 26.08.2021 г. № 01 | **Утверждена и введена в действие**приказом от 27.08.2021 г. № 03-03/126И. о. директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. В. Гусева |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»,**

 **составленная в соответствии с ФГОС НОО**

**для 1 - 4 классов**

**на 2021 -2022 учебный год**

**Уровень образования:** начальное общее образование (1 - 4 классы)

**Срок реализации программы:** 4 года

**Количество часов в неделю (год):**

I класс – 3 часа (99 часов),

II – IV классы по 3 часа (102 часа)

**Ф.И.О. учителя:** Федоров Вячеслав Анатольевич

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования села Мейныпильгыно»

**Сведения о сертификате ЭП**

**Сертификат:** 8936fb13acd7a8b9464df7e5edba8175

**Владелец:** Федорова Мария Анатольевна

**Действителен:** с 01.01.2021 **по** 01.01.2027

# **Пояснительная записка**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура»(далее - Программа) разработана в соответствии с:

* Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
* Стратегией национальной безопасности РФ до 2020 (утв. Указом Президента РФ от 12 мая 2009 года № 537);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189;
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);
* Примерной программой 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 г. № 3/16).
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 г.
* Программно – методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1–11 классов на основе Самбо предназначен для учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и инструкторов физкультурно –спортивного профиля под редакцией В.Ш. Каганова, М. – 2016 г. (Вестник образования № 20, - 2017 г.)
* Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы № 295 от 15 апреля 2014 г.

Программа выполняет две основные функции:

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

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

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

*Основные задачи*:

1. сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
2. формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
3. содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
4. обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
5. развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Программный материал отражает все современные запросы общества:

* приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом,
* воспитание национально – культурных ценностей и традиций,
* повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

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

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

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими **содержательными компонентами:**

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

*Принципы и особенности содержания Программы:*

* Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
* Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
* Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образо­вания в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
* Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
* Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.
* Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
* Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть учебного плана начального общего образования на изучение которого отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно(3 часа в неделю, 34 учебные недели).

В связи с особенностями региона Крайнего Севера Модуль «Лыжная подготовка» изучается в 4 четверти (апрель). Программный материал обязательной части Модуля «Спортивные игры» включает в себя футбол и баскетбол.

Учитывая рекомендации Примерной программы, часы, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены для расширения изучения модуля «Спортивные игры» и представлены обучением настольному теннису и волейболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

# **Формы организации занятий**

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

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

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

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

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

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Планируемые личностные результаты:**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родинойна примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Планируемые метапредметные результаты**

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

* способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные универсальные учебные действия :*

* самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия.*

* определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
* создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
* владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям к результатам освоения **основной образовательной программы основного общего образования** (промежуточная аттестация) проводится в мае 2022 года.

Формой промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету **«Физическая культура»** является сдача учебных нормативов.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

*Знания о физической культуре*

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

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

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

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

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

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Модуль 1. Спортивные игры.*

*Раздел «Футбол».*

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

*Раздел «Баскетбол».*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

*Модуль 2. Самбо.*

*Раздел «Гимнастика».*

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

*Раздел «Самбо (введение)».*

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

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

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

*Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

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

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

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

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

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

Вариативный блок.

*Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

*Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры).*

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка", «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

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

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

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья:

* передвижения: ходьба, бег, подскоки;
* общеразвивающие упражнения:
* без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
* на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.);
* упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы;
* для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей);
* на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.);
* на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий);
* на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

### ТЕМАТИЧЕСКий ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модули** | **Разделы** | **количество часов по классам обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Спортивные игры | Футбол | 17 | 22 | 22 | 22 |
| Баскетбол |
| Самбо | Гимнастика | 28 | 31 | 31 | 31 |
| Самбо  |
| Лёгкая атлетика | Лёгкая атлетика | 27 | 22 | 22 | 22 |
| Лыжная подготовка | Лыжная подготовка | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Спортивные игры | ТеннисВолейбол |
| **Общее количество часов в год** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Домашнее задание к следующему уроку** | **Дата** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лёгкая атлетика** |
| 1 | Инструктаж по ТБ и профилактики травматизма. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 2 | Строевые упражнения. Бег с ускорением до 30м. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 3 | Бег с высокого старта. Бег 30 м. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 4 | Бег с высокого старта. Бег 60 м. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 6 | Бег с изменением направления, ритма, темпа и в заданном коридоре. Челночный бег 3х10м. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 7 | Прыжки на одной ноге на месте. Прыжок в длину с места. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 8 | Прыжки на двух на месте. Прыжок в длину с места. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 9 | Прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 10 | Метания малого мяча с места | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 11 | Метания малого мяча с места на заданное расстояния | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 12 | Метания малого мяча с 3-4 шагов разбега на заданное расстояния | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 13 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 14 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 15 | «Веселые медвежата», «Караван». | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 16 | «Веселые медвежата», «Караван». | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 17 | «Белый шаман», «Волки и олени». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 18 | «Белый шаман», «Волки и олени». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 19 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 20 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 21 | Ловля мяча на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 22 | Ловля мяча на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 23 | Передача мяча от плеча на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 24 | Передача мяча от плеча на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 25 | Передача мяча от плеча на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 26 | Броски мяча двумя руками стоя на месте от груди . | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 27 | Броски мяча двумя руками стоя на месте от груди . | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| **Гимнастика** |
| 28 | Перекаты в группировке, лежа на животе. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 29 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 30 | Кувырок вперед и назад. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 31 | Кувырок вперед и назад. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 32 | Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 33 | Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| **САМБО** |
| 34 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 35 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 36 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 37 | Самостраховка при падении на спину. Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 38 | Самостраховка при падении на спину. Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 39 | Болевой приём: рычаг локтя через бедро. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 40 | Болевой приём: рычаг локтя через бедро. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 41 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 42 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 43 | Удержание поперёк. Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защита от броска через бедро. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 44 | Удержание поперёк. Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защита от броска через бедро. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 45 | Удержание сбоку. Бросок задней подножкой. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 46 | Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 47 | Болевой приём: рычаг локтя через бедро. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 48 | Упражнения для бросков захватом ног. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 49 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 50 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 51 | Удержание поперёк. Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защита от броска через бедро. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 52 | Удержание поперёк. Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защита от броска через бедро. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 53 | Болевой приём: рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку. Бросок выведением из равновесия рывком с падением. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 54 | Болевой приём: рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку. Бросок выведением из равновесия рывком с падением. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 55 | Болевой приём: рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку. Бросок выведением из равновесия рывком с падением. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| **Баскетбол** |
| 56 | Ведение мяча. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 57 | Ведение мяча. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 58 | Ведение мяча. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 59 | Ведение мяча. Игры: «Борьба на палке.» Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 60 | Игры: «Пятнашки». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 61 | «Веселые медвежата», «Караван». | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 62 | «Веселые медвежата», «Караван». | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 63 | «Веселые медвежата», «Караван». | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 64 | «Белый шаман», «Волки и олени». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 65 | «Белый шаман», «Волки и олени». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 66 | «Белый шаман», «Волки и олени». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 67 | Игры: «Каюр и собаки», «Здравствуй и догони». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 68 | Игры: «Каюр и собаки», «Здравствуй и догони». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 69 | Игры: «Куропатки и охотники», «Ловкий оленевод». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 70 | «Важенка и оленята», «Прыгуны». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 71 | «Важенка и оленята», «Прыгуны». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 72 | «Белый шаман», «Волки и олени». Эстафеты. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| **Настольный теннис** |
| 73 | Правила игры и техника безопасности на уроке по настольному теннису | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 74 | Хват ракетки. Набивание мяча | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 75 | Хват ракетки. Набивание мяча | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 76 | Хват ракетки. Набивание мяча | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 77 | Хват ракетки. Набивание мяча | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 78 | Хват ракетки. Набивание мяча | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 79 | Хват ракетки. Набивание мяча | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| **Волейбол (пионербол)** |
| 80 | Приставной шаг, выпады. Подача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 81 | Приставной шаг, выпады. Подача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 82 | Приставной шаг, выпады. Подача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 83 | Передвижение игрока. Прием мяча "подставка". | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 84 | Передвижение игрока. Прием мяча "подставка". | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 85 | Техника безопасности на уроке. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 86 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 87 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 88 | Прием и передача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 89 | Прием и передача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 90 | Нижняя подача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 91 | Нижняя подача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 92 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 93 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 94 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 95 | Прием и передача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 96 | Прием и передача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 97 | Прием и передача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 98 | Нижняя подача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 99 | Нижняя подача мяча. | 1 |   |   |

**2 класс**

| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Домашнее задание** | **Дата** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лёгкая атлетика (22 ч.)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ и профилактики травматизма. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 2 | Бег с ускорением до 30м.Челночный бег3х10м. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 3 | Бег с высокого старта. Бег 30 м.Челночный бег 4х10м. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 4 | Бег с высокого старта.. Бег 60 м. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 5 | Ходьба с преодолением препяствий. Бег с ускорением 60 м. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 6 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 7 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с разбега 3-5шагов  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега 3-5шагов Прыжок с высоты до 40см. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 9 |  Прыжок с высоты до 40см.Ч/б 3х10-учет.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 10 | Метания малого мяча с места | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 11 | Метания малого мяча с места на заданное расстояния | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 12 | Метания малого мяча с разбега 3-4 шага на заданное расстояния | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 13 |  Бег от 200 до 800 м.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 14 |  Бег 1000 метров без учета времени | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 15 | Бег с ускорением до 30м.Челночный бег3х10м. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 16 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 17 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 18 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 19 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 20 | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 21 | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 22 | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| **Футбол (5 ч.)** |
| 23 | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 24 | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 25 | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 26 | Удары с места и небольшого раз бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 27 | Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| **Гимнастика (6 ч.)** |
| 28 | Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроке по физическорй культуре | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 29 |  Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 30 |  Выполнение комбинации из разученных элементов. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 31 |  Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 32 |  Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 33 |  Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| **Самбо (25 ч.)** |
| 34 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 35 |  Строевые упражнения. Упражнение разминки в движении. Самостраховка при падении на бок. Стойки, дистанции, передвижение. Удержание сбоку. Бросок задней подножкой.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 36 |  Строевые упражнения. Упражнение разминки в движении. Самостраховка при падении на бок. Стойки, дистанции, передвижение. Удержание сбоку. Бросок задней подножкой.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 37 | Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приёмы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 38 | Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приёмы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 39 | Самостраховка: падение вперёд с опорой на руки. Болевой приём: рычаг локтя через бедро. Беседа на тему «Правила поведения болевых приемов на руки».  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 40 | Самостраховка: падение вперёд с опорой на руки. Болевой приём: рычаг локтя через бедро. Беседа на тему «Правила поведения болевых приемов на руки».  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 41 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 42 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 43 | Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защита от броска через бедро.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 44 | Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защита от броска через бедро.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 45 | Болевой приём: рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку. Бросок выведением из равновесия рывком с падением.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 46 | Болевой приём: рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку. Бросок выведением из равновесия рывком с падением.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 47 | Упражнения для бросков захват в борьбе лёжа: уход от удержания сбоку садясь. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги. ом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 48 | Упражнения для бросков захват в борьбе лёжа: уход от удержания сбоку садясь. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги. ом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 49 | Болевой приём: узел поперёк. Бросок переднеё подножкой с захватом руки и пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 50 | Болевой приём: узел поперёк. Бросок переднеё подножкой с захватом руки и пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 51 | Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 52 | Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 53 | Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приёмы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 54 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 55 | Упражнения для бросков захватВ борьбе лёжа: уход от удержания сбоку садясь. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги. ом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 56 | Болевой приём: узел поперёк. Бросок переднеё подножкой с захватом руки и пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 57 | Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой ноги. Бросок зацепом изнутри. Защиты от боковой подсечки. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 58 | Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой ноги. Бросок зацепом изнутри. Защиты от боковой подсечки. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| **Баскетбол (17 ч.)** |
| 59 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 60 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 61 | Ловля и передача мяча в движении.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 62 |  Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 63 |  Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 64 |  Ведение мяча левой, правой рукой. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 65 |  «Мини-баскетбол» по упрощенным правилам. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 66 | Ведение мяча. Бросок мяча после движения. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 67 | Ведение мяча. Бросок мяча после движения. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 68 | Ведение мяча. Бросок мяча после движения. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 69 | Ведение мяча. Бросок мяча после движения. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 70 | Ведение мяча. Бросок мяча после движения. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 71 | Ведение мяча. Бросок мяча после движения. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 72 | Ведение мяча. Бросок мяча после движения. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 73 | Ведение мяча. Бросок мяча после движения. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 74 | Ведение мяча. Бросок мяча после движения. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 75 | Ведение мяча. Бросок мяча после движения. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| **Настольный теннис (5 ч.)** |
| 76 | Правила игры в настольный теннис. Хват ракетки. Набивание мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 77 | Приставной шаг, выпады. Подача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 78 | Приставной шаг, выпады. Подача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 79 | Передвижение игрока. Прием мяча "подставка". | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 80 | Передвижение игрока. Прием мяча "подставка". | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| **Лыжная подготовка (12 ч.)** |
| 81 | Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 82 | Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 83 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 84 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 85 | Согласованность движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 86 | Одновременный бесшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 87 | Игры на лыжах: «Гонка с выбыванием». Эстафета с передачей палок.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 88 | Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 89 | Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 90 | Спуск , подъем , поворот переступанием в движении. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 91 | Спуск , подъем , поворот переступанием в движении.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 92 | Игры на лыжах: «Гонка с выбыванием». Эстафета с передачей палок.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| **Волейбол (пионербол) (10 ч.)** |
| 93 | Техника безопасности на уроке. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 94 | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 95 | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 96 | Прием и передача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 97 | Прием и передача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 98 | Нижняя подача мяча.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 99 | Нижняя подача мяча.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 100 | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 101 | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 102 | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |

**3 класс**

| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Домашнее задание** | **Дата** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лёгкая атлетика (22 ч.)** |
| 1 |  Первичный инструктаж по технике безопасности. Физическая культура у народов древней Руси. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 2 | Бег с ускорением 20 – 30 м.Старты из различных И. П.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 3 | Бег с ускорением 20 – 30 м. Старты из различных И. П. до 30 - 40 метров.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 4 | Высокий старт от 10 – до 15 м. с изменением скорости. Бег со старта в гору до 20 метров. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 5 | Высокий старт от 10 – до 15 м. с изменением скорости. Бег со старта в гору до 20 метров. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 6 | Бег с ускорением по 20 – 30 метров. Бег до 60м. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 7 |  Бег с ускорением по 20 – 30 метров. Эстафеты . | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 8 | Скоростной бег. до 40 метров. Бег 30 метров – на результат.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 9 |  Бег 1000 метров без учета времени | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 10 |  Бег от 200 до 800 м.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 11 |  Метание в цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 12 | Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние». | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 13 |  Прыжки в высоту «перешагивания» с разбега. Метание т/ мяча – на результат.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 14 | Прыжки на заданную в высоту по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 15 | Метание теннисного мяча с места, из поло-жения стоя боком в направлении метания. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 16 | Метание теннисного мяча с места, из поло-жения стоя боком в направлении метания. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 17 |  Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 18 |  Бросок мяча на дальность.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 19 |  Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. . | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 20 |  Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. . | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 21 | Ведение мяча с обводкой стоек (расстояния 1м.между стойками) | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 22 | Ведение мяча с обводкой стоек (расстояния 1м.между стойками) | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| **Футбол (5ч.)** |
| 23 | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 24 | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 25 | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 26 | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 27 | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| **Гимнастика (6 ч.)** |
| 28 | Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроке по физическорй культуре | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 29 |  Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 30 |  Выполнение комбинации из разученных элементов. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 31 |  Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 32 |  Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 33 | Эстафеты с элементами акробатики | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| **Самбо (25 ч.)** |
| 34 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 35 |  Строевые упражнения. Упражнение разминки в движении. Самостраховка при падении на бок. Стойки, дистанции, передвижение. Удержание сбоку. Бросок задней подножкой.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 36 |  Строевые упражнения. Упражнение разминки в движении. Самостраховка при падении на бок. Стойки, дистанции, передвижение. Удержание сбоку. Бросок задней подножкой.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 37 | Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приёмы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 38 | Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приёмы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 39 | Самостраховка: падение вперёд с опорой на руки. Болевой приём: рычаг локтя через бедро. Беседа на тему «Правила поведения болевых приемов на руки».  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 40 | Самостраховка: падение вперёд с опорой на руки. Болевой приём: рычаг локтя через бедро. Беседа на тему «Правила поведения болевых приемов на руки».  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 41 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 42 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 43 | Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защита от броска через бедро.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 44 | Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защита от броска через бедро.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 45 | Болевой приём: рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку. Бросок выведением из равновесия рывком с падением.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 46 | Болевой приём: рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку. Бросок выведением из равновесия рывком с падением.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 47 | Упражнения для бросков захватВ борьбе лёжа: уход от удержания сбоку садясь. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги. ом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 48 | Упражнения для бросков захватВ борьбе лёжа: уход от удержания сбоку садясь. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги. ом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 49 | Болевой приём: узел поперёк. Бросок переднеё подножкой с захватом руки и пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 50 | Болевой приём: узел поперёк. Бросок переднеё подножкой с захватом руки и пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 51 | Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 52 | Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 53 | Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приёмы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 54 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 55 | Упражнения для бросков захватВ борьбе лёжа: уход от удержания сбоку садясь. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги. ом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 56 | Болевой приём: узел поперёк. Бросок переднеё подножкой с захватом руки и пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 57 | Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой ноги. Бросок зацепом изнутри. Защиты от боковой подсечки. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 58 | Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой ноги. Бросок зацепом изнутри. Защиты от боковой подсечки. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
|   | **Баскетбол (17 ч.)** |   |   |   |
| 59 |  Ведение мяча. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелки». | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 60 |  Ведение мяча. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелки». | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 61 | Ведение мяча. Игры: «Белые медведи», «Коршун». | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 62 | Ведение мяча. Игры: «Белые медведи», «Коршун». | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 63 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 64 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 65 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 66 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 67 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 68 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 69 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 70 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 71 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 72 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 73 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 74 | Стойка игрока; пере-мещение; повороты без мяча и с мячом. Терминология игры в баскетбол.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 75 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| **Настольный теннис(5 ч.)** |
| 76 | Правила игры и техника безопасности на уроке по настольному теннису | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 77 | Првила игры настольный теннис. Хват ракетки. Набивание мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 78 | Приставной шаг, выпады. Подача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 79 | Передвижение игрока. Прием мяча "подставка". | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 80 | Передвижение игрока. Прием мяча "подставка". | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| **Лыжная подготовка (12 ч.)** |
| 81 | Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 82 |  Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 83 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 84 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 85 | Согласованность движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 86 | Одновременный бесшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 87 | Игры на лыжах: «Гонка с выбыванием». Эстафета с передачей палок.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 88 | Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 89 | Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 90 | Игры на лыжах: «Гонка с преследованием».  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 91 | Спуск , подъем , поворот переступанием в движении. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 92 | Спуск , подъем , поворот переступанием в движении.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| **Волейбол (пионербол) (10 ч.)** |
| 93 | Техника безопасности на уроке. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 94 | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 95 | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 96 | Прием и передача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 97 | Прием и передача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 98 | Нижняя подача мяча.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 99 | Нижняя подача мяча.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 100 | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 101 | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 102 | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |

**4 класс**

| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Домашнее задание** | **Дата** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лёгкая атлетика (22 ч.)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 2 |  Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 3 | Бег на скорость 30м. Встречная эстафета.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 4 | Бег на скорость 60 м. Встречная эстафета.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 5 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 6 | Прыжки в высоту по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 7 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 8 | Прыжок в высоту способом «перешагивания». Тройной прыжок с места.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность и точность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 10 | Бросок теннисного мяча на заданное расстояние.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 11 | Бросок теннисного мяча на точность. Бросок набивного мяча.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 12 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (800 м бег, 100 м ходьба).  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 13 |  Бросок теннисного мяча на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 м.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 14 |  Бросок мяча на дальность.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 15 |  Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы . | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 16 |  Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы . | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 17 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы .  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 18 |  Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы .  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 19 |  Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы . | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 20 |  Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы . | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 21 |  Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы .  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 22 |  Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы . | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| **Футбол (5ч.)** |
| 23 | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 24 | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 25 | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 26 | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 27 | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| **Гимнастика (6 ч.)** |
| 28 |  Мост с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 29 | Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 30 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 31 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 32 |  Кувырок вперед перекат назад в стойку на лопатках. На гимн.стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 33 | Акробатика | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| **Самбо (25 ч.)** |
| 34 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 35 |  Строевые упражнения. Упражнение разминки в движении. Самостраховка при падении на бок. Стойки, дистанции, передвижение. Удержание сбоку. Бросок задней подножкой.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 36 |  Строевые упражнения. Упражнение разминки в движении. Самостраховка при падении на бок. Стойки, дистанции, передвижение. Удержание сбоку. Бросок задней подножкой.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 37 | Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приёмы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 38 | Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приёмы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 39 | Самостраховка: падение вперёд с опорой на руки. Болевой приём: рычаг локтя через бедро. Беседа на тему «Правила поведения болевых приемов на руки».  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 40 | Самостраховка: падение вперёд с опорой на руки. Болевой приём: рычаг локтя через бедро. Беседа на тему «Правила поведения болевых приемов на руки».  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 41 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 42 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 43 | Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защита от броска через бедро.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 44 | Бросок задней подножкой с захватом пояса. Защита от броска через бедро.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 45 | Болевой приём: рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку. Бросок выведением из равновесия рывком с падением.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 46 | Болевой приём: рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку. Бросок выведением из равновесия рывком с падением.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 47 | Упражнения для бросков захватВ борьбе лёжа: уход от удержания сбоку садясь. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги. ом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 48 | Упражнения для бросков захват в борьбе лёжа: уход от удержания сбоку садясь. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги. ом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 49 | Болевой приём: узел поперёк. Бросок перед неё подножкой с захватом руки и пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 50 | Болевой приём: узел поперёк. Бросок перед неё подножкой с захватом руки и пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 51 | Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 52 | Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 53 | Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приёмы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 54 | В борьбе лёжа: переворот рычагом. Бросок через бедро с захватом пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 55 | Упражнения для бросков захватВ борьбе лёжа: уход от удержания сбоку садясь. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги. ом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 56 | Болевой приём: узел поперёк. Бросок перед неё подножкой с захватом руки и пояса. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 57 | Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой ноги. Бросок зацепом изнутри. Защиты от боковой подсечки. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 58 | Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой ноги. Бросок зацепом изнутри. Защиты от боковой подсечки. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| **Баскетбол (17 ч.)** |
| 59 |  Ведение мяча. Техника безопасности на уроке.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 60 |  Ведение мяча.Правила игры в баскетбол | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 61 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 62 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 63 | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 64 | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 65 | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 66 | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 67 | Эстафеты с большими баскетбольными мячами(ведение, передачи, броски). | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 68 | Эстафеты с большими баскетбольными мячами(ведение, передачи, броски). | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 69 | Эстафеты с большими баскетбольными мячами(ведение, передачи, броски). | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 70 | Эстафеты с большими баскетбольными мячами(ведение, передачи, броски). | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 71 | Эстафеты с большими баскетбольными мячами (ведение, передачи, броски). | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 72 | Эстафеты с большими баскетбольными мячами(ведение, передачи, броски). | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 73 | Техника безопасности в спортивном зале. Сдача контрольных нормативов. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 74 | Эстафеты с большими баскетбольными мячами(ведение, передачи, броски). | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 75 | Эстафеты с большими баскетбольными мячами (ведение, передачи, броски). | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| **Настольный теннис(5 ч.)** |
| 76 | Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 77 | Правила игры в настольный теннис. Хват ракетки. Набивание мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 78 | Правила игры в настольный теннис. Хват ракетки. Набивание мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 79 | Правила игры в настольный теннис. Хват ракетки. Набивание мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 80 | Передвижение игрока. Прием мяча "подставка". | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| **Лыжная подготовка (12 ч.)** |
| 81 | Техника безопасности на уроке по физической культуры. Тбпо лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 82 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 83 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 84 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 85 |  Одновременный бесшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 86 | Одновременный бесшажный ход.  | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 87 | Игры на лыжах: «Гонка с выбыванием». Эстафета с передачей палок.  | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 88 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой».  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 89 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой».  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 90 | Игры на лыжах: «Гонка с преследованием».  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 91 | Спуск , подъем , поворот переступанием в движении. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 92 | Спуск , подъем , поворот переступанием в движении.  | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| **Волейбол (10 ч.)** |
| 93 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 94 | Прием и передача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 95 | Прием и передача мяча. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 96 | Нижняя подача мяча.  | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 97 | Нижняя подача мяча.  | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |
| 98 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |   |
| 99 | Нападающий удар (н/у.). | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |   |
| 100 | Развитие координационных способностей. | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |   |
| 101 | Развитие координационных способностей. | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |   |
| 102 | Тактика игры. | 1 | Комплекс ОРУ № 5 |   |

### УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

* Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
* Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
* Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.
* Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст ] - . М.: 2014. – 81 с.
* Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А.Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
* Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
* Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
* Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.
* Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 2003. – 240 с.
* Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
* Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
* Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
* Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
* Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
* Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.

образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил.

* Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
* Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
* Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия ≪Безопасность жизнедеятельности≫.
* Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
* Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
* Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
* Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 – 16 с.
* Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
* Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.
* Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студен­тов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
* Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
* Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
* Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

**Электронные ресурсы:**

* История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа [http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement /](http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement%20/) свободный.
* История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
* Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
* Cпортсмены – герои Великой Отечественной войны[Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
* Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / <http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf>
* Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
* «Играю в баскетбол»[Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>
* Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |
| --- |
| **Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений**  |
| **№** | **Наименование** |
| **Спортивные игры** |
|  | Щит баскетбольный игровой(комплект) |
|  | Щит баскетбольный тренировочный |
|  | Щит баскетбольный навесной |
|  | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект) |
|  | Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект) |
|  | Табло игровое (электронное) |
|  | Мяч баскетбольный №7 массовый |
|  | Мяч баскетбольный №7 для соревнований |
|  | Мяч баскетбольный №5 массовый |
|  | Мяч футбольный №4 массовый |
|  | Мяч футбольный №5 массовый |
|  | Мяч футбольный №5 для соревнований |
|  | Насос для накачивания мячей с иглой |
|  | Жилетки игровые |
|  | Сетка для хранения мячей |
|  | Конус игровой |
|  | Стол для настольного тенниса |
|  | Ракетка для настольного тенниса  |
|  | Шарики для пинг-понга |
|  | Волейбольный мяч |
|  | Волейбольная сетка |
|  | Стойки для волейбола |
| **Гимнастика**  |
|  | Стенка гимнастическая |
|  | Скамейка гимнастическая |
|  | Комплект матов гимнастических №2 |
|  | Модуль гимнастический многофункциональный |
|  | Мостик гимнастический подкидной |
|  | Бревно гимнастическое напольное |
|  | Кронштейн навесной для канатов |
|  | Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством) |
|  | Перекладина гимнастическая пристенная |
|  | Коврик гимнастический |
|  | Палка гимнастическая №3 |
|  | Обруч гимнастический №2 |
|  | Скакалка гимнастическая |
| **Легкая атлетика** |
|  | Стойки для прыжков в высоту (комплект) |
|  | Мяч для метания |
| **Общефизическая подготовка** |
|  | Перекладина навесная универсальная |
|  | Брусья навесные |
|  | Снаряд «Доска наклонная»  |
|  | Горка атлетическая |
|  | Комплект гантелей обрезиненных 90 кг. |
|  | Эспандер универсальный |
|  | Лестница координационная (12 ступеней) |
|  | Комплект медболов №3**Самбо** |
|  | Ковер для самбо |
|  | Набор поясов Самбо (красного и синего цвета) |
| **Лыжный спорт** |
|  | Стеллаж для хранения лыж |
| **Подвижные игры** |
|  | Набор для подвижных игр в контейнере |
|  | Сумка для подвижных игр |
| **Лапта** |
|  | Бита |
|  | Теннисный мяч  |
| **Городки** |
|  | Бита |
| **Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований** |
|  | Скамейка для степ-теста - пьедестал |
|  | Весы напольные |
|  | Сантиметр мерный |
|  | Комплект для соревнований №1 |
|  | Аппаратура для музыкального сопровождения |
|  | Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов) |
|  | Проектор |
| **Прочее**  |
|  | Аптечка медицинская |
|  | Сетка заградительная |

**Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования**

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

**Выпускник научится:**

1. ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
2. раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
3. ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
4. характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
5. выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
6. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
7. измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
8. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
9. выполнять организующие строевые команды и приёмы;
10. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
11. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
12. выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
13. выполнять приёмы самостраховки и страховки;
14. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

1. *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
2. *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
3. *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
4. *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
5. *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
6. *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
7. *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
8. *выполнять базовую технику самбо;*
9. *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
10. *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
11. *выполнять передвижения на лыжах.*

# **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

*получат представление:*

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

*ученик получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности:

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуть-ся лбом колен | Коснуть-ся ладонями пола | Коснуть-ся пальцами пола | Коснуть-ся лбом колен | Коснуть-ся ладонями пола | Коснуть-ся пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса

*получат представление:*

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

*ученик получит возможность научиться:*

* наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* закаливающие водные процедуры (обтирание);
* комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* комплексы упражнений для развития равновесия;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

*получить представление:*

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

*ученик получит возможность научиться:*

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 –5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса

*получат представление:*

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

*ученик получит возможность научиться*:

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности:

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные срезы** | 1 кл | 2кл | 3кл | 4кл |
| Бег 30 м. | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Бег 60м |  |  | 1 | 1 |
| Кросс 1 км  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Прыжок в длину с места | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Метание малого мяча на дальность с места |  | 1 | 1 | 1 |
| Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки; | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Акробатическая комбинация | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Комбинация на бревне |  | 1 | 1 | 1 |
| Опорный прыжок через гимнастического козла | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Итого:** | **8** | **9** | **10** | **10** |

**ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-1).

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

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

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

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

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

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

**Характер ошибок определяется на единой основе:**

1. незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
2. значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
3. грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

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

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

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

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

* определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
* обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
* обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
* определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
* оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

**ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ**

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся***

 ***по модулю №1 «Спортивные игры»:***

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

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

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

 Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

**Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:**

1. Бег 30 (60) м - (с).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).

3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).

4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

**Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:**

1. Челночный бег 3\*10м (с).

2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).

3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).

3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).

4. Комбинированная эстафета (мин, с).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №2 «Самбо»:***

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

 Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

 Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

 Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

 Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

**Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:**

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)

3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

**Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:**

1. Лазание по канату (м).

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).

4. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №3 «Лёгкая атлетика»:***

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

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

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

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

**Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:**

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:***

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

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

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

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

**Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:**

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).

2. Спуск со склонов (баллы).

3. Преодоление подъёмов (баллы).

4. Комплексная эстафета (с).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:***

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

**Выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности( «народные игры»):**

1. Челночный бег 3 \* 10 м (с).

2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.

3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.

4. Полоса препятствий (мин, с).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья[[2]](#footnote-2):***

1. знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
2. самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
3. самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
4. качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
5. качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
6. степень освоение спортивных игр.

Приложение 2

**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.

1. дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и 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 n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/ [↑](#footnote-ref-1)
2. Письмо Минобразования РФот 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой" [↑](#footnote-ref-2)