

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики

Краснодарского края

Управление образованием администрации муниципального

образования Куцевский район

МБОУ СОШ №30 им. Павлюченко И.В.

РАССМОТРЕНА

руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНА

зам.директора по УВР

УТВЕРЖДЕНА

и.о. директора

Чембеева А.Ш.
Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

Облап А.В.
от «29» августа 2025 г.

Бочка А.В.
Протокол педсовета №1
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8672684)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

ст.Куцевская 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Вариативный модуль «Спорт» как третий час учебного предмета физическая культура разработан учителями физической культуры на основе модуля «Самбо», исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

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

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо как вида спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих

повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль модуля «Самбо».

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

По итогам прохождения модуля по самбо возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

Произведена корректировка рабочей программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны региональным компонентом, климатическими условиями края и возможностями материально - технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы практическая часть инвариантного модуля «Лыжная подготовка» и «Плавательная подготовка» заменены на углублённое освоение содержания:

- в 5 классе на модуль «легкая атлетика» – 4 ч., модуль «самбо» – 34 ч.;
- в 6 классе на модуль «легкая атлетика» – 1 ч., модуль «самбо» – 34ч.;
- в 7 классе на модуль «легкая атлетика» – 4 ч., модуль «самбо» – 34ч.;
- в 8 классе на модуль «легкая атлетика» – 6 ч., модуль «гимнастика» - 1 ч., модуль «самбо» – 34 ч.;
- в 9 классе на модуль «легкая атлетика» – 2 ч., модуль «самбо» – 34 ч.

В связи подготовкой обучающихся к всероссийской олимпиаде по физической культуре, проведением теоретического конкурса на соревнованиях Кубок Президента Российской Федерации «Президентские состязания» (мониторинговые спортивно-оздоровительные мероприятия для обучающихся с 1 по 11 класс), брейн-ринг Всероссийских соревнований среди школьных спортивных клубов на знания по физической

культуре (основы знаний по физической культуре) запланировано 2 часа модуля «Лыжная подготовка» и 2 часа модуля «Плавательная подготовка» как основа теоретических знаний.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Самбо» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности. Теоретические основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Самбо»

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо.

История развития самбо на малой родине, в стране и мире.

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самостраховки.

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

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Технические действия самбо в положении лежа.

Основы самозащиты.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.

Участие в соревновательной деятельности.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений

руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности. Теоретические основы техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Самбо»

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самостраховки.

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

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Технические действия самбо в положении лежа.

Основы самозащиты.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.

Участие в соревновательной деятельности.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности. Теоретические основы техники торможения и поворотов на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Самбо»

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения

функциональных возможностей основных систем организма.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самостраховки.

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

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Технические действия самбо в положении лежа.

Основы самозащиты.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.

Участие в соревновательной деятельности.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и

соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности. Теоретические основы техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности на водных просторах. Теоретические основы техники выполнения старта прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Теоретические основы техники выполнения поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Теоретические основы техники выполнения проплывания учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Самбо»

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Способы самостоятельной деятельности.

Правильное сбалансированное питание самбиста.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самостраховки.

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

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Технические действия самбо в положении лежа.

Основы самозащиты.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.

Участие в соревновательной деятельности.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности. Теоретические основы технической подготовки в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Знания о физической культуре(теория). Техника безопасности на водных просторах. Теоретические основы техники выполнения подводных упражнений и плавание в полной координации при плавании брассом. Теоретические основы техники выполнения поворотов при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Самбо»

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Способы самостоятельной деятельности.

Правильное сбалансированное питание самбиста.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самоотраховки.

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

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Технические действия самбо в положении лежа.

Основы самозащиты.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.

Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Содержание модуля по самбо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо,

профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

для бесснежных районов – имитация передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

для бесснежных районов – имитация передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения ;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

для бесснежных районов – имитация перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

для бесснежных районов – имитация передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

имитация выполнения прыжков в воду со стартовой тумбы;

имитация выполнения технических элементов плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

для бесснежных районов – имитация техники передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

имитация выполнения поворотов кувырком, маятником;

имитация выполнения технических элементов брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, прием, стойка, техника, дистанция, захват);

освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/5/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.7	Модуль «Самбо» (модуль "Спорт")	34			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.7	Модуль «Самбо» (модуль "Спорт")	34			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.7	Модуль «Самбо» (модуль "Спорт")	34			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.8	Модуль «Самбо» (модуль "Спорт")	34			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.8	Модуль «Самбо» (модуль "Спорт")	34			https://resh.edu.ru/subject/9/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Итого по разделу	91			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				https://resh.edu.ru/
3	Самбо: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
4	Олимпийские игры древности	1				https://resh.edu.ru/
5	Режим дня	1				https://resh.edu.ru/
6	Самбо: Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок.	1				https://resh.edu.ru/
7	Правила ТБ на занятиях по легкой атлетике. Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1				https://resh.edu.ru/

9	Самбо: Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1				https://resh.edu.ru/
10	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
12	Самбо: Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	1				https://resh.edu.ru/
13	Метание малого мяча в неподвижную мишень					https://resh.edu.ru/
14	Метание малого мяча на дальность. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
15	Самбо: Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/

17	Правила ТБ на занятиях по спортивным играм. Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1				https://resh.edu.ru/
18	Самбо: Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
19	Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1				https://resh.edu.ru/
20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/
21	Самбо: Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
22	Наблюдение за физическим развитием.	1				https://resh.edu.ru/
23	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				https://resh.edu.ru/
24	Самбо: Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/
26	Ведение футбольного мяча "по прямой"	1				https://resh.edu.ru/
27	Самбо: Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
28	Ведение футбольного мяча "по кругу"	1				https://resh.edu.ru/

29	Ведение футбольного мяча"по кругу"	1				https://resh.edu.ru/
30	Самбо: В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
31	Ведение футбольного мяча"змейкой"	1				https://resh.edu.ru/
32	Обводка мяча ориентиров	1				https://resh.edu.ru/
33	Самбо: Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				https://resh.edu.ru/
34	Техника ловли мяча	1				https://resh.edu.ru/
35	Техника ловли мяча	1				https://resh.edu.ru/
36	Самбо: Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы	1				https://resh.edu.ru/
37	Техника передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/
38	Техника передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/
39	Самбо: Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1				https://resh.edu.ru/
40	Ведение мяча стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/
41	Ведение мяча стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/

42	Самбо: Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1				https://resh.edu.ru/
43	Ведение мяча в движении	1				https://resh.edu.ru/
44	Ведение мяча в движении	1				https://resh.edu.ru/
45	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1				https://resh.edu.ru/
46	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				https://resh.edu.ru/
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				https://resh.edu.ru/
48	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
49	Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru/
50	Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru/
51	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
52	Упражнения на развитие гибкости	1				https://resh.edu.ru/
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения на развитие координации.	1				https://resh.edu.ru/

54	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1				https://resh.edu.ru/
55	Повороты на лыжах способом переступания. Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»					https://resh.edu.ru/
56	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				https://resh.edu.ru/
57	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
58	Упражнения на формирование телосложения	1				https://resh.edu.ru/
59	Кувырок вперед и назад в группировке.	1				https://resh.edu.ru/
60	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1				https://resh.edu.ru/
61	Кувырок вперед ноги "скрестно"	1				https://resh.edu.ru/
62	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				https://resh.edu.ru/
63	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1				https://resh.edu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1				https://resh.edu.ru/

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
65	Опорные прыжки.	1				https://resh.edu.ru/
66	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1				https://resh.edu.ru/
67	Опорные прыжки.	1				https://resh.edu.ru/
68	Упражнения на гимнастической бревне.	1				https://resh.edu.ru/
69	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				https://resh.edu.ru/
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
71	Упражнения на гимнастической лестнице. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
72	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1				https://resh.edu.ru/

73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
74	Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/
75	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1				https://resh.edu.ru/
76	Упражнения утренней зарядки.	1				https://resh.edu.ru/
77	Составления дневника по физической культуре.	1				https://resh.edu.ru/
78	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				https://resh.edu.ru/
79	Правила ТБ на занятиях по спортивным играм. Прямая нижняя подача мяча.	1				https://resh.edu.ru/
80	Прямая нижняя подача мяча.	1				https://resh.edu.ru/
81	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1				https://resh.edu.ru/
82	Прием и передача мяча снизу	1				https://resh.edu.ru/
83	Прием и передача мяча снизу	1				https://resh.edu.ru/
84	Самбо: Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/

85	Прием и передача мяча сверху.	1				https://resh.edu.ru/
86	Прием и передача мяча сверху.	1				https://resh.edu.ru/
87	Самбо: Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/
88	Техника действий с мячом.	1				https://resh.edu.ru/
89	Техника действий с мячом.	1				https://resh.edu.ru/
90	Самбо: Подвижные игры: игры в теснение, игры в дебюты. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
91	Техника действий с мячом.	1				https://resh.edu.ru/
92	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				https://resh.edu.ru/
93	Самбо: Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1				https://resh.edu.ru/
94	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
95	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/
96	Самбо: Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1				https://resh.edu.ru/

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
98	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/
99	Самбо: Учебные схватки с использованием игр в касания.	1				https://resh.edu.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры					
101	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1				https://resh.edu.ru/
102	Самбо: Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1				https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/	
3	Самбо: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/	
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			https://resh.edu.ru/	
5	Спринтерский бег	1			https://resh.edu.ru/	
6	Самбо: Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок.	1			https://resh.edu.ru/	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м и 60м. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/	
8	Гладкий равномерный бег	1			https://resh.edu.ru/	
9	Самбо: Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1			https://resh.edu.ru/	

10	Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м и 1500м. Эстафета.	1				https://resh.edu.ru/
12	Самбо: Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	1				https://resh.edu.ru/
13	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/
14	Прыжковые упражнения в длину. Метание малого мяча.	1				https://resh.edu.ru/
15	Самбо: Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафета.	1				https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча весом 150г. Эстафета.	1				https://resh.edu.ru/
18	Самбо: Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
19	История первых Олимпийских игр современности	1				https://resh.edu.ru/

20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. . Эстафета.	1				https://resh.edu.ru/
21	Самбо: Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
22	Правила ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижение в стойке баскетболиста	1				https://resh.edu.ru/
23	Передвижение в стойке баскетболиста	1				https://resh.edu.ru/
24	Самбо: Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
25	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://resh.edu.ru/
26	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://resh.edu.ru/
27	Самбо: Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
28	Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://resh.edu.ru/
29	Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://resh.edu.ru/

30	Самбо: В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
31	Упражнения в ведении мяча	1				https://resh.edu.ru/
32	Упражнения в ведении мяча	1				https://resh.edu.ru/
33	Самбо: Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				https://resh.edu.ru/
34	Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://resh.edu.ru/
35	Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://resh.edu.ru/
36	Самбо: Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1				https://resh.edu.ru/
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/
38	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения на развитие координации.	1				https://resh.edu.ru/
39	Самбо: Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1				https://resh.edu.ru/
40	Передвижение одновременным одношажным ходом. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1				https://resh.edu.ru/

41	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				https://resh.edu.ru/
42	Самбо: Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания	1				https://resh.edu.ru/
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/
45	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1				https://resh.edu.ru/
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/
48	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru/
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru/

51	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/
54	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом	1				https://resh.edu.ru/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/
57	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
58	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://resh.edu.ru/
59	Правила ТБ на занятиях по гимнастике. Акробатические комбинации.	1				https://resh.edu.ru/

60	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы	1				https://resh.edu.ru/
61	Акробатические комбинации.	1				https://resh.edu.ru/
62	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1				https://resh.edu.ru/
63	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1				https://resh.edu.ru/
64	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1				https://resh.edu.ru/
65	Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
66	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1				https://resh.edu.ru/
67	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/
68	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1				https://resh.edu.ru/
69	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				https://resh.edu.ru/

70	Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
71	Лазание по канату в три приема.	1				https://resh.edu.ru/
72	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1				https://resh.edu.ru/
73	Лазание по канату в три приема.	1				https://resh.edu.ru/
74	Правила ТБ на занятиях по спортивным играм. Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://resh.edu.ru/
75	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1				https://resh.edu.ru/
76	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://resh.edu.ru/
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://resh.edu.ru/
78	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				https://resh.edu.ru/
79	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://resh.edu.ru/

80	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/
81	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1				https://resh.edu.ru/
82	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/
83	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				https://resh.edu.ru/
84	Самбо: Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/
85	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				https://resh.edu.ru/
86	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				https://resh.edu.ru/
87	Самбо: Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/
88	Старт с опорой на одной руки с последующим ускорением	1				https://resh.edu.ru/
89	Спринтерский бег.	1				https://resh.edu.ru/
90	Самбо: Подвижные игры: игры в теснение, игры в дебюты. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
92	Гладкий бег.	1				https://resh.edu.ru/
93	Самбо: Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1				https://resh.edu.ru/
94	Прыжковые упражнения в длину.	1				https://resh.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчковой ногой. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
96	Самбо: Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1				https://resh.edu.ru/
97	Физическая подготовка человека	1				https://resh.edu.ru/
98	Метание мяча на дальность.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
99	Самбо: Учебные схватки с использованием игр в касания.	1				https://resh.edu.ru/
100	Основные показатели физической нагрузки	1				https://resh.edu.ru/
101	Составление плана самостоятельных занятий занятий физической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/

102	Самбо: Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1				https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				https://resh.edu.ru/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				https://resh.edu.ru/
3	Самбо: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
4	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				https://resh.edu.ru/

5	Преодоление препятствий наступанием	1				https://resh.edu.ru/
6	Самбо: Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок.	1				https://resh.edu.ru/
7	Преодоление препятствий наступанием	1				https://resh.edu.ru/
8	Преодоление препятствий наступанием	1				https://resh.edu.ru/
9	Самбо: Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1				https://resh.edu.ru/
10	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				https://resh.edu.ru/
11	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				https://resh.edu.ru/
12	Самбо: Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	1				https://resh.edu.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ТГО. Бег на 1500м.	1				https://resh.edu.ru/
14	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/
15	Самбо: Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
16	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/

17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ТГО. Бег на 30 и 60м.	1				https://resh.edu.ru/
18	Самбо: Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ТГО. Кросс 3 км.	1				https://resh.edu.ru/
20	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				https://resh.edu.ru/
21	Самбо: Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
22	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				https://resh.edu.ru/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ТГО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				https://resh.edu.ru/
24	Самбо: Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
25	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://resh.edu.ru/
26	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://resh.edu.ru/
27	Самбо: Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/

28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ТГО. Метание мяча весом 150г.	1				https://resh.edu.ru/
29	Правила ТБ на занятиях по спортивным играм. Передача мяча после отскока от пола.	1				https://resh.edu.ru/
30	Самбо: В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
31	Передача мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru/
32	Ловля мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru/
33	Самбо: Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				https://resh.edu.ru/
34	Ловля мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru/
35	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://resh.edu.ru/
36	Самбо: Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1				https://resh.edu.ru/
37	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://resh.edu.ru/
38	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://resh.edu.ru/
39	Самбо: Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1				https://resh.edu.ru/

40	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				https://resh.edu.ru/
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/
42	Самбо: Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1				https://resh.edu.ru/
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/
44	Тактическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/
45	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1				https://resh.edu.ru/
46	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1				https://resh.edu.ru/
47	Верхняя прямая подача мяча	1				
48	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
49	Верхняя прямая подача мяча	1				https://resh.edu.ru/
50	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://resh.edu.ru/

51	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://resh.edu.ru/
53	Перевод мяча за голову	1				https://resh.edu.ru/
54	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1				https://resh.edu.ru/
55	Перевод мяча за голову	1				https://resh.edu.ru/
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/
57	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
58	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения на развитие координации.	1				https://resh.edu.ru/
59	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1				https://resh.edu.ru/
60	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1				https://resh.edu.ru/
61	Акробатические комбинации.	1				https://resh.edu.ru/

62	Стойка на голове с опорой на руки.	1				https://resh.edu.ru/
63	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1				https://resh.edu.ru/
64	Комбинация на гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/
65	Комбинация на гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/
66	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1				https://resh.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1				https://resh.edu.ru/
68	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1				https://resh.edu.ru/
69	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				https://resh.edu.ru/
70	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1				https://resh.edu.ru/
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1				https://resh.edu.ru/

72	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1				https://resh.edu.ru/
73	Лазание по канату в два приема.	1				https://resh.edu.ru/
74	Лазание по канату в два приема.	1				https://resh.edu.ru/
75	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1				https://resh.edu.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				https://resh.edu.ru/
77	Упражнения для коррекции телосложения.	1				https://resh.edu.ru/
78	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				https://resh.edu.ru/
79	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				https://resh.edu.ru/
80	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://resh.edu.ru/
81	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1				https://resh.edu.ru/
82	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://resh.edu.ru/

83	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				https://resh.edu.ru/
84	Самбо: Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/
85	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				https://resh.edu.ru/
86	Тактические действия при выполнении углового удара	1				https://resh.edu.ru/
87	Самбо: Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/
88	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://resh.edu.ru/
89	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://resh.edu.ru/
90	Самбо: Подвижные игры: игры в теснение, игры в дебюты. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
91	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/
92	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Бег 30м и 60 м.	1				https://resh.edu.ru/

93	Самбо: Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1				https://resh.edu.ru/
94	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени ГТО. Бег 30м и 60 м.	1				https://resh.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				https://resh.edu.ru/
96	Самбо: Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1				https://resh.edu.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://resh.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://resh.edu.ru/
99	Самбо: Учебные схватки с использованием игр в касания.	1				https://resh.edu.ru/
100	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1				https://resh.edu.ru/
101	Планирование занятий техники подготовки.	1				https://resh.edu.ru/
102	Самбо: Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1				https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				https://resh.edu.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/
3	Самбо: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
4	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м и 60 м. Первая помощь при травмах.	1				https://resh.edu.ru/
6	Самбо: Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок.	1				https://resh.edu.ru/
7	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1500м и 2000м.	1				https://resh.edu.ru/
9	Самбо: Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1				https://resh.edu.ru/

10	Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок длину с места толчком двумя ногами.	1				https://resh.edu.ru/
12	Самбо: Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1				https://resh.edu.ru/
13	Метание мяча на дальность.	1				https://resh.edu.ru/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1				https://resh.edu.ru/
15	Самбо: Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
16	Правила ТБ на занятиях по спортивным играм. Повороты с мячом на месте	1				https://resh.edu.ru/
17	Повороты с мячом на месте	1				https://resh.edu.ru/
18	Самбо: Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
19	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://resh.edu.ru/
20	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://resh.edu.ru/

21	Самбо: Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
22	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/
23	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/
24	Самбо: Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
25	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru/
26	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru/
27	Самбо: Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
28	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru/
29	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru/
30	Самбо: В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов	1				https://resh.edu.ru/
31	Составления планов для самостоятельных занятий.	1				https://resh.edu.ru/
32	Упражнения для профилактики утомления.	1				https://resh.edu.ru/

33	Самбо: Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				https://resh.edu.ru/
34	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/
35	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/
36	Самбо: Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1				https://resh.edu.ru/
37	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru/
38	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru/
39	Самбо: Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1				https://resh.edu.ru/
40	Тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru/
41	Тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru/
42	Самбо: Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1				https://resh.edu.ru/
43	Тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru/
44	Тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru/
45	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1				https://resh.edu.ru/

46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/
48	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
49	Правила безопасности в бассейне. Овладение двигательными действиями. Коррекция нарушения осанки.	1				https://resh.edu.ru/
50	Дыхательная и зрительная гимнастика. Правила безопасности на воде. Техника плавания брассом и кролем.	1				https://resh.edu.ru/
51	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
52	Коррекция избыточной массы тела	1				https://resh.edu.ru/
53	Акробатические упражнения	1				https://resh.edu.ru/
54	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1				https://resh.edu.ru/
55	Акробатические упражнения	1				https://resh.edu.ru/

56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1				https://resh.edu.ru/
57	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
58	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/
59	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/
60	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1				https://resh.edu.ru/
61	Гимнастическая комбинация на перекладине..	1				https://resh.edu.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				https://resh.edu.ru/
63	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1				https://resh.edu.ru/
64	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1				https://resh.edu.ru/
65	Гимнастическая комбинация.	1				https://resh.edu.ru/

66	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1				https://resh.edu.ru/
67	Гимнастическая комбинация.	1				https://resh.edu.ru/
68	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастике. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				https://resh.edu.ru/
69	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				https://resh.edu.ru/
70	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				https://resh.edu.ru/
71	Способы учета индивидуальных способностей.	1				https://resh.edu.ru/
72	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1				https://resh.edu.ru/
73	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				https://resh.edu.ru/
74	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/
75	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях,	1				https://resh.edu.ru/

	захватом шеи и руки с упором голенью в живот.					
76	Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/
77	Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/
78	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				https://resh.edu.ru/
79	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru/
80	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/
81	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1				https://resh.edu.ru/
82	Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://resh.edu.ru/
84	Самбо: Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/
85	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://resh.edu.ru/
87	Самбо: Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/

88	Прыжки в длину с разбега способом " прогнувшись"	1				https://resh.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/
90	Самбо: Подвижные игры: игры в теснения, игры в дебюты. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
91	Метание мяча на дальность.	1				https://resh.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://resh.edu.ru/
93	Самбо: Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1				https://resh.edu.ru/
94	Правила игры в мини-футбол.	1				https://resh.edu.ru/
95	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1				https://resh.edu.ru/
96	Самбо: Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1				https://resh.edu.ru/
97	Правила игры в мини-футбол.	1				https://resh.edu.ru/
98	Правила игры в мини-футбол.	1				https://resh.edu.ru/
99	Самбо: Учебные схватки с использованием игр в касания.	1				https://resh.edu.ru/
100	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1				https://resh.edu.ru/

101	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1				https://resh.edu.ru/
102	Самбо: Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1				https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				https://resh.edu.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				https://resh.edu.ru/
3	Самбо: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
4	Профессионально-прикладная физическая культура	1				https://resh.edu.ru/
5	Измерение функциональных резервов организма	1				https://resh.edu.ru/
6	Самбо: Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок.	1				https://resh.edu.ru/
7	Правила ТБ на занятия по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/
8	Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м и 60м и 100м.	1				https://resh.edu.ru/
9	Самбо: Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1				https://resh.edu.ru/

10	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/
11	Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000м или 3000м	1				https://resh.edu.ru/
12	Самбо: Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	1				https://resh.edu.ru/
13	Прыжки в длину "прогнувшись"	1				https://resh.edu.ru/
14	Прыжки в длину "согнув ноги"	1				https://resh.edu.ru/
15	Самбо: Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
16	Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				https://resh.edu.ru/
17	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				https://resh.edu.ru/
18	Самбо: Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
19	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				https://resh.edu.ru/
20	Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г, 500г, 700г	1				https://resh.edu.ru/

21	Самбо: Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
22	Правила ТБ на занятиях по спортивным играм.	1				https://resh.edu.ru/
23	Ведение мяча.	1				https://resh.edu.ru/
24	Самбо: Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
25	Ведение мяча.	1				https://resh.edu.ru/
26	Передача мяча.	1				https://resh.edu.ru/
27	Самбо: Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
28	Приемы и броски мяча на месте.	1				https://resh.edu.ru/
29	Приемы и броски мяча на месте.	1				https://resh.edu.ru/
30	Самбо: в положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/

31	Приемы и броски мяча в прыжке.	1				https://resh.edu.ru/
32	Приемы и броски мяча в прыжке.	1				https://resh.edu.ru/
33	Самбо: Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				https://resh.edu.ru/
34	Приемы мяча в разные зоны площадки соперника.	1				https://resh.edu.ru/
35	Приемы мяча в разные зоны площадки соперника.	1				https://resh.edu.ru/
36	Самбо: Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1				https://resh.edu.ru/
37	Приемы и передачи мяча на месте.	1				https://resh.edu.ru/
38	Приемы и передачи мяча в движении.	1				https://resh.edu.ru/
39	Самбо: Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1				https://resh.edu.ru/
40	Приемы и передачи мяча в движении.	1				https://resh.edu.ru/
41	Удары.	1				https://resh.edu.ru/
42	Самбо: Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1				https://resh.edu.ru/
43	Удары.	1				https://resh.edu.ru/

44	Блокировка.	1				https://resh.edu.ru/
45	Самбо: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1				https://resh.edu.ru/
46	Блокировка.	1				https://resh.edu.ru/
47	Банные процедуры. Освоение правил проведения соревнований. Овладение двигательными действиями. Способы транспортировки пострадавших в воде.	1				https://resh.edu.ru/
48	Самбо: Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах при спусках, подъёмах, торможении. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				https://resh.edu.ru/
50	Правила ТБ на занятиях по гимнастике. Длинный кувырок с разбега	1				https://resh.edu.ru/
51	Самбо: Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1				https://resh.edu.ru/
52	Длинный кувырок с разбега	1				https://resh.edu.ru/

53	Кувырок назад в упор	1				https://resh.edu.ru/
54	Кувырок назад в упор. Упражнения черлидинга. Челночный бег 3x10м.	1				https://resh.edu.ru/
55	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				https://resh.edu.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание на низкой перекладине 90см. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/
57	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				https://resh.edu.ru/
58	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения черлидинга	1				https://resh.edu.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1				https://resh.edu.ru/
60	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника спуска и подъема на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/
61	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/

62	Правила ТБ на занятиях по футболу. Ведение мяча.	1				https://resh.edu.ru/
63	Приемы мяча.	1				https://resh.edu.ru/
64	Приемы мяча.	1				https://resh.edu.ru/
65	Передачи мяча.	1				https://resh.edu.ru/
66	Передачи мяча.	1				https://resh.edu.ru/
67	Остановки и удары по мячу с места.	1				https://resh.edu.ru/
68	Остановки и удары по мячу с места.	1				https://resh.edu.ru/
69	Остановки и удары по мячу в движении.	1				https://resh.edu.ru/
70	Остановки и удары по мячу в движении.	1				https://resh.edu.ru/
71	Правила личной гигиены и техника безопасности при посещении бассейна. Спасение, транспортировка и оказание первой помощи утопающему.	1				https://resh.edu.ru/
72	Плавание брассом. Повороты при плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/
73	Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/

74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м, 60м, 100м	1				https://resh.edu.ru/
75	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/
76	Восстановительный массаж.	1				https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000м и 3000м.	1				https://resh.edu.ru/
78	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru/
79	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/
80	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1				https://resh.edu.ru/
82	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				https://resh.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г, 500м, 700м.	1				https://resh.edu.ru/
84	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1				https://resh.edu.ru/
85	Занятия физической культурой и режимом питания.	1				https://resh.edu.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ (ПРИКАЗ № 838 ОТ 28 НОЯБРЯ 2024 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий государственной программы Российской Федерации "Развитие образования", направленных на содействие созданию (создание) в субъектах Российской Федерации новых (дополнительных) мест в общеобразовательных организациях, модернизацию инфраструктуры общего образования, школьных систем образования, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций»

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:

Стойки для прыжков в высоту

Планка для прыжков в высоту

Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту

Дорожка гимнастическая

Дорожка для прыжков в длину

Мяч для метания

Щит для метания в цель навесной

Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский

Палочка эстафетная

Комплект гантелей

Комплект гирь

Грабли для песка

Рулетка

Нагрудные номера

Брусok для отталкивания

Граната спортивная для метания

Диск легкоатлетический

Дорожка для разбега

Зона приземления для прыжков

Линейка для прыжков в длину

Метательный снаряд

Мяч малый для метания

Планка для прыжков в высоту
Стартовая колодка легкоатлетическая
Стойка для прыжков в высоту

ГИМНАСТИКЕ:

ОБЩА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

скамейка гимнастическая универсальная
Мат гимнастический прямой
Мост гимнастический подкидной
Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
Бревно гимнастическое тренировочное
Стенка гимнастическая
Перекладина гимнастическая пристенная/перекладина гимнастическая универсальная (турник)
Перекладина навесная универсальная
Брусья навесные для гимнастической стенки
Брусья гимнастические параллельные
Брусья гимнастические разновысокие
Кольца гимнастические
Козел гимнастический
Конь гимнастический (с ручками) маховый
Конь гимнастический прыжковый переменной высоты
Тумба прыжковая атлетическая
Доска навесная для гимнастической стенки
Тренажер навесной
Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
Консоль пристенная для канатов и шестов
Канат для лазания
Скакалка
Мяч набивной (медбол)
Степ платформа
Снаряд для функционального тренинга

Дуги для подлезания

Коврик гимнастический

Спортивная гимнастика

Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

Бревно гимнастическое тренировочное

Мост гимнастический подкидной

Перекладина гимнастическая

Бревно напольное/скамейка гимнастическая универсальная

ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ И СПОРТИВНЫМ ИГРАМ:

Набор для подвижных игр (в сумке)

Комплект для проведения спортивных мероприятий (в бауле)

_ Набор для игры в шахматы

_ Набор для игры в шашки

_ Шахматные часы

СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ):

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой

Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)

Защитная сетка на окна

Кольцо баскетбольное

Сетка баскетбольная

Ферма для щита баскетбольного

Щит баскетбольный

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Насос для накачивания мячей

Жилетка игровая

Щитки футбольные

Перчатки вратарские

Свисток

Секундомер

Система для перевозки и хранения мячей

Волейбол

Антенны с карманом для сетки

Вышка судейская универсальная

Мяч волейбольный

Протектор для волейбольных стоек

Сетка волейбольная

Стойка волейбольная универсальная

Тренажер для волейбола

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, Матвеев А.П.;
2. Физическая культура: 6-7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное, Матвеев А.П.;
3. Физическая культура: 8-9-е классы: учебник; 12-е издание переработанное, Матвеев А.П.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru>

Прошколу <http://www.proshkolu.ru/>

Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/useR>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://school-collection.edu.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа, учебный предмет «физическая культура» - <https://resh.edu.ru/subject/9>

1. Федеральный портал "Российское образование" - <http://edu.ru>

2. Ресурсы, представленные на портале ФЦИОР (Федеральный центр информационных образовательных ресурсов) – <http://eor.edu.ru>

3. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы - <http://katalog.iot.ru/>

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>

5. Портал "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru>

6. Российский общеобразовательный портал - <http://school.edu.ru/>

7. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов - <http://eor.edu.ru/>

8. Всероссийский Интернет педсовет - <http://pedsovet.org/>

