

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Утверждена на заседании
регионального учебно-
методического объединения в
системе общего образования
Краснодарского края протокол № 1
от 11.02.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
на основе модуля «самбо»**

(для обучающихся 5 – 9 классов основного общего образования)

**Краснодарский край
2026**

Научный консультант:

Ломакина Елена Владимировна – исполнительный директор Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо»

Авторы-составители:

Головко Елена Николаевна - кандидат педагогических наук, Заслуженный учитель Кубани, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МАОУ СОШ № 11 имени В.И. Шевченко г. Тимашевск

Карл Любовь Ивановна - тьютер по физической культуре в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу», учитель высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 16 имени И.П. Фёдорова Гулькевичский район

Рецензенты:

Киева В.Е. - Мастер спорта России по самбо, Чемпионка России по самбо, призер Кубка мира, Призер Чемпионата мира по пляжному самбо, заместитель директора Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо»

Костенко А.А. - кандидат психологических наук, доцент кафедры ФКиБЖ ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
5 КЛАСС	7
6 КЛАСС	9
7 КЛАСС	11
8 КЛАСС	13
9 КЛАСС	15
2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	16
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	16
МЕТПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	18
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	19
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	25
5 КЛАСС	25
6 КЛАСС	26
7 КЛАСС	27
8 КЛАСС	28
9 КЛАСС	29
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	31
ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ	31
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА	36
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ	36
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ	37
5 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	38
5 КЛАСС	38
6 КЛАСС	50
7 КЛАСС	63
8 КЛАСС	74
9 КЛАСС	87

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, переворотках (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 полушпагата, 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 подводящих 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 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.

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 физкультминуток, 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 физкультминуток 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 *беснежных 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/
2.7	Модуль «Самбо» (модуль "Спорт")	34			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	
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/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			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	
2.5	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/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
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					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

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

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

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

Брусок 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

Художественная гимнастика

Булава гимнастическая

Зеркала передвижные

Ковер гимнастический

Лента гимнастическая

Мат акробатический

Мат гимнастический

Мяч гимнастический юниорский

Обруч гимнастический

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

Бадминтон

Волан

Ракетка для бадминтона

Сетка для бадминтона

Стойки для крепления бадминтонной сетки

Струны для бадминтона

Волейбол

Антенны с карманом для сетки

Вышка судейская универсальная

Мяч волейбольный

Протектор для волейбольных стоек

Сетка волейбольная

Стойка волейбольная универсальная

Тренажер для волейбола

Гандбол

Ворота для мини-гандбола или гандбола

Мяч для метания резиновый

Сетка гашения

Сетка для ворот

Стойка для обводки

Мяч гандбольный (размеры - 1, 2, 3)

Лапта

Бита для игры в лапту

Мяч для игры в лапту

Конусы для разметки игрового поля

Комплект разметки для игровой площадки

Настольный теннис

Ракетка для настольного тенниса

Сетка

Стол теннисный любительский

Тренировочный робот

Табло для настольного тенниса перекидное

Предметно-тематический стенд

Флорбол

Клюшка для флорбола

Комплект защитной формы для вратаря

Комплект защитных бортов

Мяч для флорбола

Сетка

Спортивное ориентирование и спортивный туризм

Веревка туристическая

Каска туристическая

Страховочное снаряжение

Траверсы

Емкость для воды

Компас спортивный

Комплект туристический бивуачный

Система электронной отметки (комплект)

Костровой набор

Набор шанцевого инструмента

Разметочная полимерная лента

Рюкзак туристический

Стол переносной раскладной с комплектом стульев

Тент

Фонарь кемпинговый

Набор котелков

Курвиметр

Фонарь налобный
Портативные радиостанции
Трекинговые палки
Страховочная система
Плитка газовая туристическая
Навигационное устройство походного типа
Палатка
Спальный мешок
Перчатки туристические
Карабины туристические
Спусковое устройство
Жумар
Велосипед
Шлем велосипедный
Рюкзак велосипедный
Зарядное устройство на солнечных батареях

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Лях В.И. (5-7), Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я., - М.: Просвещение. - 2023 – 160 с.

Физическая культура. Лях В.И. (8-9), учебник.- М.: Просвещение. - 2023 – 160 с.

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 /](http://pedsovet.org/)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т Физическая культура в основной школе Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				https://resh.edu.ru
2	л/а Бег на короткие дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru
3	Самбо История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловищ (спины, груди, живот, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				https://resh.edu.ru
4	л/а Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru
5	л/а Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru
6	Самбо Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловищ (спины, груди, живот, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа)	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
7	л/а Бег на длинные дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru
8	л/а Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru
9	Самбо Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; пережат вперед в упор присев	1				https://resh.edu.ru
10	л/а Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
11	Т Физическая культура и здоровый образ жизни человека История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru
12	Самбо Акробатические упражнения: из положения упор лёжа толчком ног принять упор присев; длинный кувырок вперед с места и разбега); стойка на голове согнув ноги	1				https://resh.edu.ru
13	б/б Техника ловли мяча	1				https://resh.edu.ru
14	б/б	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Техника ловли мяча					
15	Самбо Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях; наклоны в различных положениях; упражнения на гибкость.	1				https://resh.edu.ru
16	б/б Техника передачи мяча	1				https://resh.edu.ru
17	б/б Техника передачи мяча	1				https://resh.edu.ru
18	Самбо Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях; наклоны в различных положениях; упражнения на гибкость.	1				https://resh.edu.ru
19	б/б Ведение мяча стоя на месте	1				https://resh.edu.ru
20	б/б Ведение мяча стоя на месте	1				https://resh.edu.ru
21	Самбо Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Упражнения на равновесие (боковое, заднее, иное)	1				https://resh.edu.ru
22	б/б Ведение мяча в движении	1				https://resh.edu.ru
23	б/б Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru
24	Самбо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Упражнения для зацепов: ходьба на внутреннем крае стопы; зацеп (снаружи, изнутри) з столб, ножку стола или стул, тонкое дерево; Имитация зацепа без партнёра (тоже с партнёром)					
25	Т Олимпийские игры древности	1				https://resh.edu.ru
26	в/б Прямая нижняя подача мяча	1				https://resh.edu.ru
27	Самбо Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Упражнения для подхватов: махи ногой назад с наклоном; тоже с кувырком вперёд через плечо. Имитация подхвата с манекеном	1				https://resh.edu.ru
28	в/б Прямая нижняя подача мяча	1				https://resh.edu.ru
29	в/б Приём и передача мяча снизу	1				https://resh.edu.ru
30	Самбо Упражнения для бросков через голову: Кувырок назад из положения стоя н одной ноге Кувырок назад с мячом в руках	1				https://resh.edu.ru
31	в/б Приём и передача мяча снизу	1				https://resh.edu.ru
32	в/б	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Приём и передача мяча сверху					
33	Самбо Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо. Упражнения для бросков через спину (через бедро): Повороты кругом со скрещиванием ног; Тоже с перешагиванием через свою ногу Имитация броска через спину с палкой Переноска партнера н бедре (спине)	1				https://resh.edu.ru
34	в/б Приём и передача мяча сверху	1				https://resh.edu.ru
35	в/б Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru
36	Самбо Самостраховка при падении назад на спину перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Качели»	1				https://resh.edu.ru
37	в/б Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru
38	Т Наблюдение за физическим развитием	1				https://resh.edu.ru
39	Самбо Самостраховка при падении назад на спину перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Катись-колобок»	1				https://resh.edu.ru
40	Т Определение состояния организма	1				https://resh.edu.ru
41	Т	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Составление дневника по физической культуре					
42	Самбо Самостраховка при падении на бок перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Борьба против стенки»	1				https://resh.edu.ru
43	Т Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				https://resh.edu.ru
44	Т Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				https://resh.edu.ru
45	Самбо Самостраховка при падении на бок перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Паучок»	1				https://resh.edu.ru
46	Льжн 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.	1				https://resh.edu.ru
47	Льжн Теоретические основы техники передвижения на лыжах подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1				https://resh.edu.ru
48	Самбо Самостраховка при падении вперёд на руки Подвижные игры на уроках самбо:	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	«Своя территория»					
49	Т Режим дня	1				https://resh.edu.ru
50	гимн. Кувырок вперёд и назад в группировке	1				https://resh.edu.ru
51	Самбо Самостраховка при падении вперёд на руки Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Самбист-разведчик»	1				https://resh.edu.ru
52	гимн. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				https://resh.edu.ru
53	гимн. Кувырок назад из стойки на лопатках	1				https://resh.edu.ru
54	Самбо Удержание сбоку с захватом двух рук Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Спасение товарища»	1				https://resh.edu.ru
55	гимн. Опорные прыжки	1				https://resh.edu.ru
56	гимн. Опорные прыжки	1				https://resh.edu.ru
57	Самбо Удержание сбоку с захватом двух рук Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Кольцо победы»	1				https://resh.edu.ru
58	гимн.	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Упражнения на низком гимнастическом бревне Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
59	гимн. Упражнения на гимнастической лестнице	1				https://resh.edu.ru
60	Самбо Удержание верхом с захватом двух рук и обвивом ног снаружи Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Перехват флага»	1				https://resh.edu.ru
61	гимн. Упражнения на гимнастической скамейке Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru
62	Т Упражнения утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru
63	Самбо Удержание верхом с захватом двух рук и обвивом ног снаружи Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Карусель борцовская»	1				https://resh.edu.ru
64	ф/б Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru
65	ф/б Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru
66	Самбо Рычаг локтя после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Перехват мяча с захватом ног»	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
67	ф/б Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru
68	ф/б Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru
69	Самбо Рычаг локтя после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Карусель борцовская»	1				https://resh.edu.ru
70	ф/б Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				https://resh.edu.ru
71	г Упражнения на развитие гибкости	1				https://resh.edu.ru
72	Самбо Узел локтя ногой после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Забег с мешком напарника»	1				https://resh.edu.ru
73	ф/б Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				https://resh.edu.ru
74	ф/б Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://resh.edu.ru
75	Самбо Узел локтя ногой после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Захват флага с защитой партнера»	1				https://resh.edu.ru
76	ф/б Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://resh.edu.ru
77	ф/б Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
78	Самбо Рычаг локтя ассистенту, лежащему на груди Подвижные игры на уроках самбо: «Парный слалом»	1				https://resh.edu.ru
79	ф/б Обводка мячом ориентиров Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru
80	г Упражнения на развитие координации Подвижные игры на уроках самбо: «Весёлый боулинг»	1				https://resh.edu.ru
81	Самбо Рычаг локтя ассистенту, лежащему на груди Подвижные игры на уроках самбо: «Догонялки с перехваченным мячом»	1				https://resh.edu.ru
82	г Организация и проведение самостоятельных занятий	1				https://resh.edu.ru
83	г Упражнения на формирование телосложения	1				https://resh.edu.ru
84	Самбо Бросок задняя подножка Подвижные игры на уроках самбо: «Король горы»	1				https://resh.edu.ru
85	в/б Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru
86	в/б Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru
87	Самбо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Бросок задняя подножка Подвижные игры на уроках самбо: «Захват флага»					
88	б/б Ведение мяча в движении	1				https://resh.edu.ru
89	б/б Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				https://resh.edu.ru
90	Самбо Бросок захватом ноги за подколенный сгиб изнутри Развивающие эстафеты с элементами самбо:" "Флаг победы"	1				https://resh.edu.ru
91	б/б Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				https://resh.edu.ru
92	б/б Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru
93	Самбо .Бросок захватом ноги за подколенный сгиб изнутри Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Двойной контроль"	1				https://resh.edu.ru
94	л/а Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru
95	л/а Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru
96	Самбо Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях Развивающие эстафеты с элементами самбо:	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	"Подъём и бросок"					
97	л/а Метание малого мяча на дальность Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru
98	л/а Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru
99	самбо Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Защита зоны" Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://resh.edu.ru
100	л/а Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://resh.edu.ru
101	л/а Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://resh.edu.ru
102	Самбо Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	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	Т Возрождение Олимпийских игр Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru
2	л/а Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru
3	Самбо Роль личности в истории самбо. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, живот, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
4	л/а Спринтерский бег Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://resh.edu.ru
5	л/а Гладкий равномерный бег Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru
6	Самбо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, живот, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа)					
7	л/а Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
8	л/а Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru
9	Самбо Последователи и легенды самбо. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; перекат вперёд в упор присев	1				https://resh.edu.ru
10	л/а Метание малого мяча по движущейся мишени Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru
11	л/а История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://resh.edu.ru
12	Самбо Акробатические упражнения: из положения упор лёжа толчком ног принять упор присев; длинный кувырок вперёд с места и разбега); стойка на голове согнув ноги	1				https://resh.edu.ru
13	б/б	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Передвижение в стойке баскетболиста					
14	б/б Передвижение в стойке баскетболиста	1				https://resh.edu.ru
15	Самбо Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях; наклоны в различных положениях; упражнения на гибкость.	1				https://resh.edu.ru
16	б/б Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://resh.edu.ru
17	б/б Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://resh.edu.ru
18	Самбо Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях; наклоны в различных положениях; упражнения на гибкость.	1				https://resh.edu.ru
19	б/б Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://resh.edu.ru
20	б/б Упражнения в ведении мяча	1				https://resh.edu.ru
21	Самбо Основные правила проведения соревнований по самбо. Упражнения на равновесие (боковое, заднее, иное)	1				https://resh.edu.ru
22	б/б Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://resh.edu.ru
23	б/б Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://resh.edu.ru
24	Самбо Упражнения для зацепов:	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ходьба на внутреннем крае стопы; зацеп (снаружи, изнутри) з столб, ножку стола или стул, тонкое дерево; Имитация зацепа без партнёра (тоже с партнёром)					
25	Т Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru
26	в/б Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru
27	Самбо Упражнения для подхватов: махи ногой назад с наклоном; тоже с кувырком вперёд через плечо. Имитация подхвата с манекеном	1				https://resh.edu.ru
28	в/б Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru
29	в/б Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru
30	Самбо Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Упражнения для бросков через голову: Кувырок назад из положения стоя н одной ноге Кувырок назад с мячом в руках	1				https://resh.edu.ru
31	в/б Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru
32	в/б Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
33	Самбо Упражнения для бросков через спину (через бедро): Повороты кругом со скрещиванием ног; Тоже с перешагиванием через свою ногу Имитация броска через спину с палкой Переноска партнера н бедре (спине)	1				https://resh.edu.ru
34	в/б Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru
35	в/б Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru
36	Самбо Самостраховка при падении назад на спину перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Качели»	1				https://resh.edu.ru
37	в/б Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru
38	Т Физическая подготовка человека	1				https://resh.edu.ru
39	Самбо Словарь терминов и определений по самбо. Самостраховка при падении назад на спину перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Катись-колобок»	1				https://resh.edu.ru
40	Т Упражнения для коррекции телосложения	1				https://resh.edu.ru
41	Т	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Упражнения для профилактики нарушения зрения					
42	Самбо Самостраховка при падении на бок перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Борьба против стенки»	1				https://resh.edu.ru
43	Лыжн 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.	1				https://resh.edu.ru
44	Лыжн Теоретические основы ранее разученные техники упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1				https://resh.edu.ru
45	Самбо Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Самостраховка при падении на бок перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Паучок»	1				https://resh.edu.ru
46	ф/б Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://resh.edu.ru
47	ф/б Удар по катящемуся мячу с разбега Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru
48	Самбо Самостраховка при падении вперёд на руки Подвижные игры на уроках самбо: «Своя территория»	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
49	Т История первых Олимпийских игр современности	1				https://resh.edu.ru
50	гимн. Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru
51	Самбо Основы прикладного самбо и его значение. Самостраховка при падении вперёд на руки Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Самбист-разведчик»	1				https://resh.edu.ru
52	гимн. Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru
53	гимн. Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://resh.edu.ru
54	Самбо Удержание сбоку с захватом двух рук Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Спасение товарища»	1				https://resh.edu.ru
55	гимн. Опорные прыжки через гимнастического козла Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru
56	гимн. Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://resh.edu.ru
57	Самбо Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Удержание сбоку с захватом двух рук Развивающие эстафеты с элементами самбо:	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	«Кольцо победы»					
58	гимн. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru
59	гимн. Упражнения на низком гимнастическом бревне Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru
60	Самбо Удержание верхом с захватом двух рук и обвивом ног снаружи Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Перехват флага»	1				https://resh.edu.ru
61	гимн. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru
62	гимн. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru
63	Самбо Удержание верхом с захватом двух рук и обвивом ног снаружи Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Карусель борцовская»	1				https://resh.edu.ru
64	гимн. Лазание по канату в три приема	1				https://resh.edu.ru
65	гимн. Лазание по канату в три приема Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
66	Самбо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Рычаг локтя после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Перехват мяча с захватом ног»					
67	гимн. Упражнения ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru
68	гимн. Упражнения ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru
69	Самбо Рычаг локтя после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Карусель борцовская»	1				https://resh.edu.ru
70	гимн. Упражнения ритмической гимнастики Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
71	Т Основные показатели физической нагрузки	1				https://resh.edu.ru
72	Самбо Узел локтя ногой после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Забег с мешком напарника»	1				https://resh.edu.ru
73	ф/б Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://resh.edu.ru
74	ф/б	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча					
75	Самбо Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо. Узел локтя ногой после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Захват флага с защитой партнера»	1				https://resh.edu.ru
76	ф/б Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru
77	ф/б Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru
78	Самбо Рычаг локтя ассистенту, лежащему на груди Подвижные игры на уроках самбо: «Парный слалом»	1				https://resh.edu.ru
79	ф/б Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				https://resh.edu.ru
80	ф/б Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				https://resh.edu.ru
81	Самбо Рычаг локтя ассистенту, лежащему на груди Подвижные игры на уроках самбо: «Догонялки с перехваченным мячом»	1				https://resh.edu.ru
82	Т	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой					
83	Т Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				https://resh.edu.ru
84	Самбо Бросок задняя подножка Подвижные игры на уроках самбо: «Король горы»	1				https://resh.edu.ru
85	в/б Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru
86	в/б Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru
87	Самбо Бросок задняя подножка Подвижные игры на уроках самбо: «Захват флага»	1				https://resh.edu.ru
88	б/б Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://resh.edu.ru
89	б/б Упражнения в ведении мяча	1				https://resh.edu.ru
90	Самбо Бросок захватом ноги за подколенный сгиб изнутри Развивающие эстафеты с элементами самбо:" "Флаг победы"	1				https://resh.edu.ru
91	б/б Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://resh.edu.ru
92	б/б	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Игровая деятельность с использованием технических приёмов					
93	Самбо Бросок захватом ноги за подколенный сгиб изнутри Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Двойной контроль"	1				https://resh.edu.ru
94	Т Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				https://resh.edu.ru
95	л/а Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				https://resh.edu.ru
96	Самбо Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Подъём и бросок"	1				https://resh.edu.ru
97	л/а Спринтерский бег	1				https://resh.edu.ru
98	л/а Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru
99	самбо Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Защита зоны"	1				https://resh.edu.ru
100	л/а Прыжковые упражнения в длину и высоту Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
101	л/а Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				https://resh.edu.ru
102	Самбо Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях	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	Т Истоки развития олимпизма в России Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://resh.edu.ru
2	л/а Преодоление препятствий наступанием 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
3	Самбо Роль самбо в ведении боевых действий. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, живот, ягодиц) с использованием	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	сопротивления собственного веса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
4	л/а Преодоление препятствий наступанием Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru
5	л/а Преодоление препятствий прыжковым бегом Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://resh.edu.ru
6	Самбо Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, живот, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru
7	л/а Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				https://resh.edu.ru
8	л/а Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru
9	Самбо Последователи и легенды самбо. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; пережат вперёд в упор присев	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
10	л/а Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru
11	л/а Прыжки с разбега в длину и в высоту Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://resh.edu.ru
12	Самбо Акробатические упражнения: из положения упор лёжа толчком ног принять упор присев; длинный кувырок вперёд с места и разбега); стойка на голове согнув ноги	1				https://resh.edu.ru
13	б/б Передача мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru
14	б/б Передача мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru
15	Самбо Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях; наклоны в различных положениях; упражнения на гибкость.	1				https://resh.edu.ru
16	б/б Ловля мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru
17	б/б Ловля мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru
18	Самбо Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях; наклоны в различных положениях; упражнения на гибкость.	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
19	б/б Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://resh.edu.ru
20	б/б Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://resh.edu.ru
21	Самбо Антидопинговые правила и программы в самбо. Упражнения на равновесие (боковое, заднее, иное)	1				https://resh.edu.ru
22	б/б Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://resh.edu.ru
23	б/б Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://resh.edu.ru
24	Самбо Упражнения для зацепов: ходьба на внутреннем крае стопы; зацеп (снаружи, изнутри) з столб, ножку стола или стул, тонкое дерево; Имитация зацепа без партнёра (тоже с партнёром)	1				https://resh.edu.ru
25	Т Олимпийское движение в СССР и современной России	1				https://resh.edu.ru
26	в/б Верхняя прямая подача мяча	1				https://resh.edu.ru
27	Самбо Упражнения для подхватов: махи ногой назад с наклоном; тоже с кувырком вперёд через плечо. Имитация подхвата с манекеном	1				https://resh.edu.ru
28	в/б Верхняя прямая подача мяча	1				https://resh.edu.ru
29	в/б	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Передача мяча через сетку двумя руками сверху					
30	Самбо Упражнения для бросков через голову: Кувырок назад из положения стоя н одной ноге Кувырок назад с мячом в руках	1				https://resh.edu.ru
31	в/б Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://resh.edu.ru
32	в/б Перевод мяча за голову	1				https://resh.edu.ru
33	Самбо Упражнения для бросков через спину (через бедро): Повороты кругом со скрещиванием ног; Тоже с перешагиванием через свою ногу Имитация броска через спину с палкой Переноска партнера н бедре (спине)	1				https://resh.edu.ru
34	в/б Перевод мяча за голову	1				https://resh.edu.ru
35	Т Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				https://resh.edu.ru
36	Самбо Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Самостраховка при падении назад на спину перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Качели»	1				https://resh.edu.ru
37	Лыжн	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности. Теоретические основы техники торможения и поворотов на лыжах упором при спуске с пологого склона.					
38	Льжн Теоретические основы техники перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1				https://resh.edu.ru
39	Самбо Самостраховка при падении назад на спину перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Катись-колобок»	1				https://resh.edu.ru
40	Т Упражнения для коррекции телосложения	1				https://resh.edu.ru
41	Т Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://resh.edu.ru
42	Самбо Самостраховка при падении на бок перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Борьба против стенки»	1				https://resh.edu.ru
43	Т Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru
44	ф/б Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://resh.edu.ru
45	Самбо Правильное сбалансированное питание самбиста. Самостраховка при падении на бок перекатом Подвижные игры на уроках самбо: «Паучок»	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
46	ф/б Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			https://resh.edu.ru
47	ф/б Средние и длинные передачи мяча по диагонали Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			https://resh.edu.ru
48	Самбо Самостраховка при падении вперёд на руки Подвижные игры на уроках самбо: «Своя территория»	1			https://resh.edu.ru
49	Т Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			https://resh.edu.ru
50	гимн. Акробатические комбинации	1			https://resh.edu.ru
51	Самбо Самостраховка при падении вперёд на руки Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Самбист-разведчик»	1			https://resh.edu.ru
52	гимн. Акробатические пирамиды	1			https://resh.edu.ru
53	гимн. Стойка на голове с опорой на руки	1			https://resh.edu.ru
54	Самбо Удержание сбоку с захватом двух рук Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Спасение товарища»	1			https://resh.edu.ru
55	гимн.	1			https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Стойка на голове с опорой на руки					
56	гимн. Комплекс упражнений степ-аэробики	1				https://resh.edu.ru
57	Самбо Удержание сбоку с захватом двух рук Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Кольцо победы»	1				https://resh.edu.ru
58	гимн. Комплекс упражнений степ-аэробики	1				https://resh.edu.ru
59	гимн. Комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru
60	Самбо Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Удержание верхом с захватом двух рук и обвивом ног снаружи Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Перехват флага»	1				https://resh.edu.ru
61	гимн. Комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru
62	гимн. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru
63	Самбо Удержание верхом с захватом двух рук и обвивом ног снаружи Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Карусель борцовская»	1				https://resh.edu.ru
64	гимн. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru
65	гимн.	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
	Лазанье по канату в два приёма				
66	Самбо Рычаг локтя после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Перехват мяча с захватом ног»	1			https://resh.edu.ru
67	гимн. Лазанье по канату в два приёма	1			https://resh.edu.ru
68	Г Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru
69	Самбо Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо. Рычаг локтя после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Карусель борцовская»	1			https://resh.edu.ru
70	ф/б Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			https://resh.edu.ru
71	ф/б Тактические действия при выполнении углового удара	1			https://resh.edu.ru
72	Самбо Узел локтя ногой после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Забег с мешком напарника»	1			https://resh.edu.ru
73	ф/б Тактические действия при выполнении углового удара	1			https://resh.edu.ru
74	ф/б Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			https://resh.edu.ru
75	Самбо	1			https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Узел локтя ногой после удержания сбоку Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Захват флага с защитой партнера»					
76	ф/б Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://resh.edu.ru
77	ф/б Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru
78	Самбо Рычаг локтя ассистенту, лежащему на груди Подвижные игры на уроках самбо: «Парный слалом»	1				https://resh.edu.ru
79	ф/б Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru
80	ф/б Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru
81	Самбо Рычаг локтя ассистенту, лежащему на груди Подвижные игры на уроках самбо: «Догонялки с перехваченным мячом»	1				https://resh.edu.ru
82	Т Тактическая подготовка История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://resh.edu.ru
83	Т Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
84	Самбо Бросок задняя подножка Подвижные игры на уроках самбо: «Король горы»	1				https://resh.edu.ru
85	в/б Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru
86	в/б Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru
87	Самбо Бросок задняя подножка Подвижные игры на уроках самбо: «Захват флага»	1				https://resh.edu.ru
88	б/б Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru
89	б/б Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru
90	Самбо Бросок захватом ноги за подколенный сгиб изнутри Развивающие эстафеты с элементами самбо:" "Флаг победы"	1				https://resh.edu.ru
91	Т Планирование занятий технической подготовкой	1				https://resh.edu.ru
92	л/а Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				https://resh.edu.ru
93	Самбо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб изнутри Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Двойной контроль"					
94	л/а Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://resh.edu.ru
95	л/а Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://resh.edu.ru
96	Самбо Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Подъём и бросок"	1				https://resh.edu.ru
97	л/а Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				https://resh.edu.ru
98	л/а Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				https://resh.edu.ru
99	самбо Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Защита зоны"	1				https://resh.edu.ru
100	л/а Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				https://resh.edu.ru
101	л/а Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				https://resh.edu.ru
102	Самбо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях					
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	Т Физическая культура в современном обществе История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://resh.edu.ru
2	л/а Бег на короткие дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://resh.edu.ru
3	Самбо Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, живот, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
4	л/а Бег на средние дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru
5	л/а Бег на длинные дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://resh.edu.ru
6	Самбо Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, живот, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru
7	л/а Бег на длинные дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://resh.edu.ru
8	л/а Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru
9	Самбо Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; перекат вперёд в упор присев Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://resh.edu.ru
10	л/а Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru
11	л/а	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»					
12	Самбо Акробатические упражнения: из положения упор лёжа толчком ног принять упор присев; длинный кувырок вперёд с места и разбега); стойка на голове согнув ноги	1				https://resh.edu.ru
13	л/а Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru
14	л/а Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
15	Самбо Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях; наклоны в различных положениях; упражнения на гибкость.	1				https://resh.edu.ru
16	б/б Повороты с мячом на месте	1				https://resh.edu.ru
17	б/б Повороты с мячом на месте	1				https://resh.edu.ru
18	Самбо Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях; наклоны в различных положениях; упражнения на гибкость.	1				https://resh.edu.ru
19	б/б Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://resh.edu.ru
20	б/б Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://resh.edu.ru
21	Самбо Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Упражнения на равновесие (боковое, заднее, иное)					
22	б/б Передача мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru
23	б/б Передача мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru
24	Самбо Упражнения для зацепов: ходьба на внутреннем крае стопы; зацеп (снаружи, изнутри) з столб, ножку стола или стул, тонкое дерево; Имитация зацепа без партнёра (тоже с партнёром)	1				https://resh.edu.ru
25	Т Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				https://resh.edu.ru
26	в/б Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru
27	Самбо Упражнения для подхватов: махи ногой назад с наклоном; тоже с кувырком вперёд через плечо. Имитация подхвата с манекеном	1				https://resh.edu.ru
28	в/б Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru
29	в/б Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru
30	Самбо Упражнения для бросков через голову: Кувырок назад из положения стоя н одной ноге Кувырок назад с мячом в руках	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
31	в/б Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru
32	в/б Тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru
33	Самбо Упражнения для бросков через спину (через бедро): Повороты кругом со скрещиванием ног; Тоже с перешагиванием через свою ногу Имитация броска через спину с палкой Переноска партнера н бедре (спине)	1				https://resh.edu.ru
34	в/б Тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru
35	в/б Тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru
36	Самбо Самостраховка при падении на спину прыжком Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Передача партнёра"	1				https://resh.edu.ru
37	в/б Тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru
38	в/б Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru
39	Самбо Самостраховка при падении на спину прыжком Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Передача партнёра"	1				https://resh.edu.ru
40	в/б	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов					
41	Т Коррекция нарушения осанки	1				https://resh.edu.ru
42	Самбо Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком через плечо Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Флаг победы"	1				https://resh.edu.ru
43	Лыжн 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.	1				https://resh.edu.ru
44	Лыжн Теоретические основы техники торможения 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.	1				https://resh.edu.ru
45	Самбо Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком через плечо Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Подъём и бросок"	1				https://resh.edu.ru
46	Т Коррекция избыточной массы тела	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
47	Т Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				https://resh.edu.ru
48	Самбо Самостраховка на спину через мост (ассистент выполняет бросок через бедро) Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Защита зоны"	1				https://resh.edu.ru
49	Т Адаптивная и лечебная физическая культура	1				https://resh.edu.ru
50	гимн. Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru
51	Самбо Самостраховка на спину через мост (ассистент выполняет бросок через бедро) Подвижные игры на уроках самбо: «Захват флага»	1				https://resh.edu.ru
52	гимн. Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru
53	гимн. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru
54	Самбо Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента Подвижные игры на уроках самбо: «Захват флага»	1				https://resh.edu.ru
55	гимн. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
56	гимн. Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://resh.edu.ru
57	Самбо Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента Подвижные игры на уроках самбо: «Догонялки с перехваченным мячом»	1				https://resh.edu.ru
58	гимн. Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://resh.edu.ru
59	гимн. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru
60	Самбо Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Рычаг локтя захватом руки между ног Подвижные игры на уроках самбо: «Весёлый боулинг»	1				https://resh.edu.ru
61	гимн. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru
62	гимн. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru
63	Самбо Рычаг локтя захватом руки между ног Подвижные игры на уроках самбо: «Парный слалом»	1				https://resh.edu.ru
64	гимн. Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru
65	Т	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Упражнения для профилактики утомления					
66	Самбо Рычаг локтя в положении стоя Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Перехват мяча с захватом ног»	1				https://resh.edu.ru
67	Т Способы учёта индивидуальных особенностей	1				https://resh.edu.ru
68	Т Профилактика умственного перенапряжения	1				https://resh.edu.ru
69	Самбо Рычаг локтя в положении стоя Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Забег с мешком напарника»	1				https://resh.edu.ru
70	Плав 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.	1				https://resh.edu.ru
71	Плав 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.	1				https://resh.edu.ru
72	Самбо Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Бросок задняя подножка с захватом ноги Развивающие эстафеты с элементами самбо:	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	«Карусель борцовская»					
73	ф/б Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				https://resh.edu.ru
74	ф/б Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru
75	Самбо Бросок задняя подножка с захватом ноги Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Борьба в парах»	1				https://resh.edu.ru
76	ф/б Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru
77	ф/б Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru
78	Самбо Бросок через бедро Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Перехват мяча с захватом ног»	1				https://resh.edu.ru
79	ф/б Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru
80	ф/б Игровая деятельность по правилам классического футбола Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://resh.edu.ru
81	Самбо Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо. Бросок через бедро Игры задания: «Поединок с шестом»	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
82	Т Составление планов для самостоятельных занятий	1				https://resh.edu.ru
83	б/б Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru
84	Самбо Самозащита в положении лежа. Противник атакует со стороны ног. Ответное действие – рычаг локтя Игры задания: «Скакалки подсекалки»	1				https://resh.edu.ru
85	б/б Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru
86	б/б Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru
87	Самбо Самозащита в положении лежа. Противник атакует со стороны ног. Ответное действие – рычаг локтя Игры задания: «Цыганская борьба» (на ногах)	1				https://resh.edu.ru
88	б/б Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru
89	л/а Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
90	Самбо Самозащита в положении лежа. Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывание ассистента, вставание Игры задания: «Армрестлинг»	1				https://resh.edu.ru
91	л/а Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
92	л/а Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
93	Самбо Самозащита в положении лежа. Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывание ассистента, вставание Игры задания: «Соревнование тачек»,	1				https://resh.edu.ru
94	л/а Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://resh.edu.ru
95	л/а Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://resh.edu.ru
96	Самбо Самозащита в положении лежа. Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывание ассистента, вставание Игры задания: «Третий лишний с сопротивлением»,	1				https://resh.edu.ru
97	л/а Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				https://resh.edu.ru
98	л/а Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://resh.edu.ru
99	самбо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Подъем и бросок"					
100	л/а Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				https://resh.edu.ru
101	л/а Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				https://resh.edu.ru
102	Самбо Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Защита флага"	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	Т Здоровье и здоровый образ жизни Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				https://resh.edu.ru
2	л/а Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
3	Самбо Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, живот, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru
4	л/а Бег на короткие дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru
5	л/а Бег на длинные дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				https://resh.edu.ru
6	Самбо Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, живот, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru
7	л/а Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru
8	л/а	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Прыжки в длину «прогнувшись»					
9	Самбо Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; пережат вперёд в упор присев	1				https://resh.edu.ru
10	л/а Прыжки в длину «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru
11	л/а Прыжки в длину «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru
12	Самбо Акробатические упражнения: из положения упор лёжа толчком ног принять упор присев; длинный кувырок вперёд с места и разбега); стойка на голове согнув ноги	1				https://resh.edu.ru
13	л/а Прыжки в длину «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru
14	б/б Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru
15	Самбо Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях; наклоны в различных положениях; упражнения на гибкость.	1				https://resh.edu.ru
16	б/б Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru
17	б/б Передача мяча	1				https://resh.edu.ru
18	Самбо Питьевой режим. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях; наклоны в различных положениях;	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	упражнения на гибкость.					
19	б/б Передача мяча	1				https://resh.edu.ru
20	б/б Приемы и броски мяча на месте	1				https://resh.edu.ru
21	Самбо Упражнения на равновесие (боковое, заднее, иное)	1				https://resh.edu.ru
22	б/б Приемы и броски мяча на месте	1				https://resh.edu.ru
23	б/б Приемы броски в прыжке	1				https://resh.edu.ru
24	Самбо Упражнения для зацепов: ходьба на внутреннем крае стопы; зацеп (снаружи, изнутри) з столб, ножку стола или стул, тонкое дерево; Имитация зацепа без партнёра (тоже с партнёром)	1				https://resh.edu.ru
25	Т Туристские походы как форма активного отдыха История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://resh.edu.ru
26	в/б Приёмы и передачи мяча на месте	1				https://resh.edu.ru
27	Самбо Упражнения для подхватов: махи ногой назад с наклоном; тоже с кувырком вперёд через плечо.	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Имитация подхвата с манекеном					
28	в/б Приёмы и передачи мяча на месте	1				https://resh.edu.ru
29	в/б Приёмы и передачи в движении	1				https://resh.edu.ru
30	Самбо Упражнения для бросков через голову: Кувырок назад из положения стоя н одной ноге Кувырок назад с мячом в руках	1				https://resh.edu.ru
31	в/б Приёмы и передачи в движении	1				https://resh.edu.ru
32	в/б Удары	1				https://resh.edu.ru
33	Самбо Упражнения для бросков через спину (через бедро): Повороты кругом со скрещиванием ног; Тоже с перешагиванием через свою ногу Имитация броска через спину с палкой Переноска партнера н бедре (спине)	1				https://resh.edu.ru
34	в/б Удары	1				https://resh.edu.ru
35	в/б Блокировка	1				https://resh.edu.ru
36	Самбо Самостраховка при падении на спину прыжком Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Передача партнёра"	1				https://resh.edu.ru
37	в/б	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Блокировка					
38	Т Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				https://resh.edu.ru
39	Самбо Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы. Самостраховка при падении на спину прыжком Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Передача партнёра"	1				https://resh.edu.ru
40	Лыжн Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности. Теоретические основы технической подготовки в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1				https://resh.edu.ru
41	Лыжн Теоретические основы технической подготовки в способах перехода с одного лыжного хода на другой.	1				https://resh.edu.ru
42	Самбо Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком через плечо Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Флаг победы"	1				https://resh.edu.ru
43	Т Занятия физической культурой и режим питания	1				https://resh.edu.ru
44	Т Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				https://resh.edu.ru
45	Самбо Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком через плечо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Подъём и бросок"					
46	ф/б Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru
47	ф/б Ведение мяча Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				https://resh.edu.ru
48	Самбо Самостраховка на спину через мост (ассистент выполняет бросок через бедро) Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Защита зоны"	1				https://resh.edu.ru
49	Т Профессионально-прикладная физическая культура	1				https://resh.edu.ru
50	гимн. Длинный кувырок с разбега	1				https://resh.edu.ru
51	Самбо Самостраховка на спину через мост (ассистент выполняет бросок через бедро) Подвижные игры на уроках самбо: «Захват флага»	1				https://resh.edu.ru
52	гимн. Кувырок назад в упор	1				https://resh.edu.ru
53	гимн. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				https://resh.edu.ru
54	Самбо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента Подвижные игры на уроках самбо: «Захват флага»					
55	гимн. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				https://resh.edu.ru
56	гимн. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru
57	Самбо Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента Подвижные игры на уроках самбо: «Догонялки с перехваченным мячом»	1				https://resh.edu.ru
58	гимн. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru
59	гимн. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru
60	Самбо Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Рычаг локтя захватом руки между ног Подвижные игры на уроках самбо: «Весёлый боулинг»	1				https://resh.edu.ru
61	гимн. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru
62	гимн. Упражнения черлидинга	1				https://resh.edu.ru
63	Самбо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Рычаг локтя захватом руки между ног Подвижные игры на уроках самбо: «Парный слалом»					
64	гимн. Упражнения черлидинга	1				https://resh.edu.ru
65	Т Банные процедуры	1				https://resh.edu.ru
66	Самбо Рычаг локтя в положении стоя Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Перехват мяча с захватом ног»	1				https://resh.edu.ru
67	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.	1				https://resh.edu.ru
68	Плавание Теоретические основы техники выполнения поворотов при плавании брассом.	1				https://resh.edu.ru
69	Самбо Рычаг локтя в положении стоя Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Забег с мешком напарника»	1				https://resh.edu.ru
70	ф/б Приемы мяча	1				https://resh.edu.ru
71	ф/б Приемы мяча	1				https://resh.edu.ru
72	Самбо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Бросок задняя подножка с захватом ноги Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Карусель борцовская»					
73	ф/б Передачи мяча	1				https://resh.edu.ru
74	ф/б Передачи мяча	1				https://resh.edu.ru
75	Самбо Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Бросок задняя подножка с захватом ноги Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Борьба в парах»	1				https://resh.edu.ru
76	ф/б Остановки и удары по мячу с места	1				https://resh.edu.ru
77	ф/б Остановки и удары по мячу с места	1				https://resh.edu.ru
78	Самбо Бросок через бедро Развивающие эстафеты с элементами самбо: «Перехват мяча с захватом ног»	1				https://resh.edu.ru
79	ф/б Остановки и удары по мячу в движении	1				https://resh.edu.ru
80	ф/б Остановки и удары по мячу в движении	1				https://resh.edu.ru
81	Самбо Правильное сбалансированное питание самбиста. Бросок через бедро	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Игры задания: «Поединок с шестом»					
82	Т Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				https://resh.edu.ru
83	Т Измерение функциональных резервов организма	1				https://resh.edu.ru
84	Самбо Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо. Самозащита в положении лежа. Противник атакует со стороны ног. Ответное действие – рычаг локтя Игры задания: «Скакалки подсекалки»	1				https://resh.edu.ru
85	Т Восстановительный массаж	1				https://resh.edu.ru
86	Т Восстановительный массаж	1				https://resh.edu.ru
87	Самбо Самозащита в положении лежа. Противник атакует со стороны ног. Ответное действие – рычаг локтя Игры задания: «Цыганская борьба» (на ногах)	1				https://resh.edu.ru
88	в/б Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://resh.edu.ru
89	в/б Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://resh.edu.ru
90	Самбо Самозащита в положении лежа. Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывание ассистента, вставание Игры задания: «Армрестлинг»	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
91	б/б Приемы и броски мяча после ведения	1				https://resh.edu.ru
92	б/б Приемы и броски мяча после ведения	1				https://resh.edu.ru
93	Самбо Самозащита в положении лежа. Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывание ассистента, вставание Игры задания: «Соревнование тачек»,	1				https://resh.edu.ru
94	л/а Прыжки в высоту	1				https://resh.edu.ru
95	л/а Прыжки в высоту	1				https://resh.edu.ru
96	Самбо Самозащита в положении лежа. Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывание ассистента, вставание Игры задания: «Третий лишний с сопротивлением»	1				https://resh.edu.ru
97	л/а Метание спортивного снаряда с разбега на дальность Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://resh.edu.ru
98	л/а Метание спортивного снаряда с разбега на дальность Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				https://resh.edu.ru
99	самбо	1				https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Подъём и бросок"					
100	л/а Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				https://resh.edu.ru
101	л/а Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				https://resh.edu.ru
102	Самбо Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях Развивающие эстафеты с элементами самбо: "Защита флага"	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

