

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского  
края**

**Администрация муниципального образования город Краснодар**

**МАОУ гимназия № 33**

**РАССМОТРЕНО**

МК учителей физической  
культуры, ИЗО, музыки,  
ОБЖ

\_\_\_\_\_ Н.Б.Гармаш

Протокол №1 от «27» августа  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ /Е.В.Томашевская/

от «27» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ гимназии  
№ 33

\_\_\_\_\_ И.Ф.Долголенко

Приказ № 1 от «28» 08. 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4729539)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**(программа Модуля «Самбо»)**

для обучающихся 5 – 9 классов

**г. Краснодар 2024**

## 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.

*Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.*

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.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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 (2 урока + 1 внеурочное занятие в неделю или 3 урока), в 6 классе – 102 часа (2 урока + 1 внеурочное занятие в неделю или 3 урока), в 7 классе – 102 часа (2 урока + 1 внеурочное занятие в неделю или 3 урока), в 8 классе – 102 часа (2 урока + 1 внеурочное занятие в неделю или 3 урока), в 9 классе – 102 часа (2 урока + 1 внеурочное занятие в неделю или 3 урока).

## **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 «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.

## **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 «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 приёме 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.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры



оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

### ***Физическое совершенствование.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «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.

## **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 вперед 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 «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.

## **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 «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.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и

на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх



на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

## **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.

## **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.

## **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»;

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

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;

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

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;

выполнять переход 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 (для бесснежных районов – имитация перехода);

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;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы 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;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		ФОП	Рабочая программа	Контрольные работы	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	1
Итого по разделу		3	3	0	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5	1	4
Итого по разделу		5	5	1	4
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	6	1	5
Итого по разделу		6	6	1	5
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	8	1	7
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	8	2	6
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	-	-	-
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	0	12
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	16	1	15
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	10		10
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") + Модуль «Самбо» (третий урок или внеурочная деятельность)	30	34	0	34
Итого по разделу		88	88	8	80
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>6</b>	<b>90</b>

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		ФОП	Рабочая программа	Контрольные работы	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	0
Итого по разделу		3	3	0	0
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5	0	5
Итого по разделу		5	5	0	5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	0	3
Итого по разделу		3	3	0	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	14	1,5	12,5
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	10	1,5	8,5
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	-		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	0	12
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	13	1	12
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	8	0	8
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") + Модуль «Самбо» (третий урок или внеурочная деятельность)	30	34	0	34
Итого по разделу		102	91	4	87
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	102	4	95

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		ФОП	Рабочая программа	Контрольные работы	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	0
Итого по разделу		3	3	0	0
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5	0,5	4,5
Итого по разделу		5	5	0,5	4,5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	0	3
Итого по разделу		3	3	0	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	12	2	11
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	11	2	8
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	-	-	-
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	10	0,5	9,5
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	14	1	13
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	11	1	11
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") + Модуль «Самбо» (третий урок или внеурочная деятельность)	30	34	0	34
Итого по разделу		91	91	6,5	91
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	102	7	92

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		ФОП	Рабочая программа	Контрольные работы	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	2
Итого по разделу		3	3	0	2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5	0	3
Итого по разделу		5	5	0	3
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	0	3
Итого по разделу		3	3	0	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	8	1	7
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	12	2	10
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	-	-	-
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6	-	-	-
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	13	1	12
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	18	1	17
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	0	6
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") + Модуль «Самбо» (третий урок или внеурочная деятельность)	30	34	2	32
Итого по разделу		91	91	7	86
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>7</b>	<b>92</b>



## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		ФОП	Рабочая программа	Контрольные работы	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	1
Итого по разделу		3	3	0	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5	0	5
Итого по разделу		5	5	0	5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	0	3
Итого по разделу		3	3	0	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	10	1	9
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	12	2	10
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	-	-	-
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	-	-	-
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	10	0	10
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	15	1	14
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	10	0	10
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") + Модуль «Самбо» (третий урок или внеурочная деятельность)	30	34	2	32
Итого по разделу		91	91		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>6</b>	<b>94</b>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>			
1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1					
2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1		1			
3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	0,5				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			
4	Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (Бег на короткие дистанции)	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
5	Бег 30 м на результат. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (Бег на короткие дистанции)	1	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
6	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта (Бег на длинные дистанции)	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1			

8	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
9	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1		1		
10	Бег 1000 м на результат. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (Бег на длинные дистанции)	1	1			
11	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Спортивные игры	1		1		
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>5</b>	1	4		
12	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
13	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. их самостоятельного проведения.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
14	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях. Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви. Предупреждение травматизма.	1		1		
15	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	0,5	0,5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
16	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	0,5	0,5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	1	7		

17	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
18	Кувырки вперед и назад в группировке. Прыжки через скакалку на результат (Кувырок вперед и назад в группировке)	1	0,5	0,5		
19	Кувырок вперед ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). (Кувырок вперед ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках)	1		1		
20	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки) (Опорные прыжки)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (Упражнения на низком гимнастическом бревне)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
22	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх (Упражнения на гимнастической лестнице)	1		1		
23	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи» (Упражнения на гимнастической скамейке)	1		1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0,5	0,5		
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
25	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке приставным шагом боком.	1		1		
26	Остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры.	1		1		
27	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке приставным шагом боком (Техника ловли и передачи мяча)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>

28	Передача мяча двумя руками от груди в движении (Техника ловли и передачи мяча)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
29	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» (Ведение мяча стоя на месте и в движении)	1		1		
30	Ведение с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой (Ведение мяча стоя на месте и в движении)	1		1		
31	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		1		
32	Броски после ведения, передачи мяча. Ловля и передача мяча во встречных колоннах.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
33	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (Технические действия с мячом)	1		1		
34	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		1		
35	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1		1		
36	Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Игра в баскетбол 3х3.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>16</b>	1	15		
37	Правила техники безопасности. Правила игры. Передача мяча сверху и снизу над собой	1		1		
38	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте. Ходьба, бег с выполнением заданий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/</a>
39	Приём и передача мяча двумя руками сверху в движении	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
40	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте. Перемещение в стойке	1		1		
41	Приём и передача мяча двумя руками снизу в движении	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
42	Нижняя прямая подача мяча.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
43	Верхняя прямая подача мяча.	1		1		
44	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>

45	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		1		
46	Имитация нападающего удара по мячу с 2-3 шагов.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
47	Нападающий удар. Прыжки через скакалку на результат	1	0,5	0,5		
48	Учебная игра в волейбол с заданиями. Основные правила соревнований	1		1		
49	Учебная игра в мини-волейбол	1		1		
50	Бег с ускорением из различных исходных положений. Упражнения с набивными мячами	1		1		
51	Подвижные игры и эстафеты с мячами и без. Учебная игра в мини-волейбол	1		1		
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Учебная игра в мини-волейбол	1	0,5	0,5		
	<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>		
53	Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по неподвижному внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
54	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода	1		1		
55	Ведение мяча «по прямой». Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
56	Ведение мяча «по кругу». Старты из различных положений с последующим ускорением	1		1		
57	Ведение мяча «змейкой». Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
58	Обводка мячом ориентиров (конусов). Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения	1		1		
59	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе	1		1		

60	Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Учебная игра в футбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
61	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения	1		1		
62	Учебная игра в футбол. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту	1		1		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>6</b>	1	5		
63	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
64	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток. Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой	1		1		
65	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0,5	0,5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
66	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>
67	Упражнения на развитие координации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10 м	1	0,5	0,5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
68	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений	1		1		
	<b>Модуль «Самбо» + ГТО (реализуется в рамках внеурочной деятельности или третьего урока физической культуры)</b>	34	0	34		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	6	94		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>3</b>					
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развития (Возрождение Олимпийских игр)	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр (Символика и ритуалы Олимпийских игр)	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
3	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы (История первых Олимпийских игр современности)	1					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>	1	9			
4	Правила техники безопасности. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
5	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Эстафеты с бегом на скорость.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>
6	Старты из различных исходных положений, бег с ускорением (Спринтерский бег)	1		1			
7	Бег на результат 60 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (Спринтерский бег)	1	0,5	0,5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
8	Бег в равномерном темпе до 15 мин (Гладкий равномерный бег)	1		1			



9	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/star/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/star/290663/</a>
10	Бег 1000 м на результат. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Спортивные игры	1	0,5	0,5		
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжковые упражнения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/star/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/star/262582/</a>
12	Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжок в длину с места. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1	0,5	0,5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
13	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>		
14	Ведение дневника физической культуры.	1		1		
15	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>
16	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
17	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
18	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>		
19	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Размыкание и смыкание на месте. Строевой шаг.	1		1		
20	Акробатическая комбинация. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0,5	0,5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>

21	Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений.	1		1			
22	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики).	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
23	Упражнения ритмической гимнастики (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
24	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом (девочки). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне (девочки). Лазание по канату в три приема (мальчики).	1		1			
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки) на результат	1	0,5	0,5			
27	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
28	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1		1			
29	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1		1			
30	Сочетание движений руками с маховыми движениями ног, с подскоками	1		1			
31	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой	1		1			
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0,5	0,5			

	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>			
33	Правила техники безопасности. Защитная стойка. Основные приемы игры. Передвижение в стойке баскетболиста лицом и спиной вперед	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
34	Передвижение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
35	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега.	1		1			
36	Остановка двумя шагами и прыжком. Ускорения с изменением направления движения.	1		1			
37	Остановка двумя шагами и прыжком. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
38	Упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1			
39	Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Ведение с изменением направления и высоты отскока	1		1			
40	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
41	Бросок одной рукой после ведения без сопротивления защитника	1		1			
42	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1			
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1			
44	Игры и игровые задания 3:2,3:3. Игра в мини-баскетбол	1		1			
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>			
45	Правила техники безопасности. Основные приемы игры.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника. Правила игры	1		1			

47	Перемещение приставным шагом, остановки, повороты. Ходьба, бег с выполнением заданий.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
48	Передача и приём мяча после перемещения вперед.	1		1		
49	Прием мяча двумя руками снизу над собой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0,5	0,5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
50	Игровая деятельность по правилам с использованием приемов игры. Передача мяча над собой.	1		1		
51	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
52	Нижняя прямая подача мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции	1		1		
53	Игра по упрощенным правилам волейбола. Прыжки через скакалку на результат	1	0,5	0,5		
54	Верхняя прямая подача мяча	1		1		
55	Прямой нападающий удар	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
56	Учебная игра в волейбол. Прыжки в заданном ритме	1		1		
57	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
	<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>		
58	Правила техники безопасности. Основные приемы игры.	1		1		
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		
60	Передача мяча внутренней стороной стопы правой и левой ногой	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
61	Ведение мяча с остановками и ускорениями, с изменением направления движения.	1		1		
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча Удары по воротам с места, с разбега	1		1		

63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>		
66	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
67	Оздоровительный комплекс: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>
68	Оздоровительный комплекс: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз,	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
	<b>Модуль «Самбо» + ГТО (реализуется в рамках внеурочной деятельности или третьего урока физической культуры)</b>	34	0	34		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	4	95		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>					

1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1					<a href="https://multiurok.ru/files/zarozhdenie-olimpiiskogo-dvizheniia-v-dorevoliutsi.html">https://multiurok.ru/files/zarozhdenie-olimpiiskogo-dvizheniia-v-dorevoliutsi.html</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1					<a href="https://infourok.ru/olimpijskoe-dvizhenie-v-rossii-6565423.html">https://infourok.ru/olimpijskoe-dvizhenie-v-rossii-6565423.html</a>
3	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1					<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-vliyanie-zanyatij-fizkulturoj-na-polozhitelnye-kachestva-lichnosti-6047977.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-vliyanie-zanyatij-fizkulturoj-na-polozhitelnye-kachestva-lichnosti-6047977.html</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>			
4	Правила техники безопасности. Бег на короткие и средние дистанции. Высокий старт.	1		1			
5	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью по прямой. Подвижные и спортивные игры на развитие скоростных способностей	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0,5	0,5			
7	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	0,5	0,5			
9	Прыжки с разбега в высоту.	1		1			
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0,5	0,5			
11	Эстафетный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>

12	Прыжки с разбега в длину. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0,5	0,5			
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1			
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		1			
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>			
15	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1		1			
16	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1		1			
17	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.	1		1			
18	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/control/1/#210119">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/control/1/#210119</a>
19	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	0,5	0,5			

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>		
20	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0,5	0,5		
22	Акробатическая комбинация из ранее изученных упражнений.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
23	Простейшие гимнастические пирамиды (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики). Упражнения на развитие координации движений.	1		1		
24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0,5	0,5		
25	Комбинация на гимнастическом бревне (девочки); комбинация на низкой гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения на развитие силовых способностей.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
26	Комплекс упражнений степ-аэробики. Упражнения на развитие координационных способностей.	1		1		
27	Лазанье по канату в два приёма. Упражнения на развитие силовых способностей.	1		1		
28	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Упражнения на развитие координации движений.	1		1		
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см (девочки); подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).	1	0,5	0,5		



30	Стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом.	1		1			
31	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/#190822">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/#190822</a>
33	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0,5	0,5			
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>			
33	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/train/#191260">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/train/#191260</a>
34	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для физкультпауз.	1		1			
35	Оздоровительные комплексы упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/train/#196288">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/train/#196288</a>
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>			
36	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры и соревнований. Сочетание способов передвижений.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
37	Передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. Упражнения с мячом. История баскетбола.	1		1			
38	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
39	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бег с изменением направления и скорости.	1		1			

40	Ловля и передача мяча в движении. Передача мяча двумя руками сверху	1		1			
41	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
42	Ведение мяча с изменением скорости, направления движения и высоты отскока, с поворотом спиной к защитнику	1		1			
43	Броски одной рукой от плеча с прыжком. Бросок после бега и ловли мяча. Подвижные игры с бросками мяча.	1		1			
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1		1			
45	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Учебная игра в баскетбол	1		1			
46	Упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Игры и игровые задания 3:2; 3:3.	1		1			
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила игры и соревнований.	1	0,5	0,5			
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>13</b>	1	12			
48	Техника безопасности на занятиях волейболом. Ходьба, бег с выполнением заданий.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила игры и соревнований.	1		1			
50	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой	1		1			
51	Передача мяча сверху за голову в опорном положении (перевод мяча за голову).	1		1			
52	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	1		1			

53	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1		1			
54	Верхняя прямая подача мяча.	1		1			
55	Упражнения для совершенствования подачи мяча. Упражнения с мячами выполняемые в сочетании с бегом и прыжками. Метание в цель различными мячами	1		1			
56	Прыжки в заданном ритме. Прыжки через скакалку на результат.	1	0,5	0,5			
57	Прямой нападающий удар.	1		1			
58	Прямой нападающий удар.	1		1			
59	Позиционное нападение с изменение позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	1		1			
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила игры.	1	0,5	0,5			
	<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			
61	Техника безопасности на занятиях футболом. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
62	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1			
63	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1			
64	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
65	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	0,5	0,5			
66	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	0,5	0,5			
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			

	<b>Модуль «Самбо» + ГТО</b> (реализуется в рамках внеурочной деятельности или третьего урока физической культуры)	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>34</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>7</b>	<b>92</b>			

## Модуль «Самбо»

### Пояснительная записка

Самбо является составной частью национальной культуры России 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 обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

При реализации модуля по самбо владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

**Целью** изучения модуля по 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 по самбо являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма 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, а также умения применять его в различных условиях;

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

обучение основам техники и тактики самбо, элементам самозащиты, 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 физической культуре;

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

популяризация самбо, как вид 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 одарённых детей в области спорта.

### **Место и роль модуля по самбо.**

Модуль по самбо доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (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.

***Модуль по самбо может быть реализован в следующих вариантах:***

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала с выбором различных техник самбо, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

*в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);*

*в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).*

**Содержание модуля по самбо.**

***1. Знания о самбо.***

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

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо.

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

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

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

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).

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

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

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

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

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

## **2. *Способы самостоятельной деятельности.***

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

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

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

## **3. *Физическое совершенствование.***

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки:

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;



на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;  
на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;  
на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;  
на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке;  
на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком;

вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;

на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком.

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: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

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 правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

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 своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

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, приём, 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**  
**МОДУЛЬ «САМБО» 5-9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов по программе					5-9 классы
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	<b>Знания о самбо</b>	3	3	3	3	3	15
2	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>	2	2	2	2	2	10
3	<b>Физическое совершенствование</b>	29	29	29	29	29	145
3.1	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	2	2	2	2	2	10
3.2	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.	3	3	3	3	3	15
3.3	<b>Специально-подготовительные упражнения самбо.</b> Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком;	3	3	3	3	3	15

	вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком.						
3.4	<p><b>Специально-подготовительные упражнения для бросков:</b> выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки;</p> <p><b>зацепов:</b> ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p> <p><b>подхватов:</b> махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).</p> <p><b>через голову:</b> кувырок назад из положения стоя на одной ноге. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка</p> <p><b>через спину, через бедро:</b> Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой. Переноска партнера на бедре.</p>	2	2	2	2	2	10
3.5	<b>Технико-тактические основы самбо:</b> стойки, дистанции, захваты, перемещения.	2	2	2	2	2	10
3.6	<b>Технические действия самбо в положении стоя:</b> выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.	2	2	2	2	2	10
3.7	Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.	2	2	2	2	2	10

3,8	<p><b>Технические действия самбо в положении лёжа:</b>  варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;  узел плеча ногой от удержания сбоку;  рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);  рычаг локтя захватом руки между ног;  ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p>	2	2	2	2	2	
3,9	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	3	3	3	3	3	15
3.10	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.	2	2	2	2	2	10
3.11	<p><b>Базовая физическая культура</b>  <i>Развитие силовых способностей.</i>  Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег на короткие дистанции, эстафеты. Передвижения в висячем и упоре на руках. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i>  Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Прыжки через скакалку на месте и в</p>	3	3	3	3	3	15

	<p>движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности</p> <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).</p>						
3.12	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, вида спорта самбо.</p>	3	3	3	3	3	15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	34	34	34	34	170

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Модуль «Самбо» 5 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Техника безопасности при занятиях самбо. Этические нормы и правила поведения самбиста. История развития самбо на малой родине, в стране и мире.	1			<a href="http://фцомофв.рф/">http://фцомофв.рф/</a>
2	Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.	1			
3	Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.	1			<a href="https://ssambo.ru/?ysclid=lmm7om6akf975110714">https://ssambo.ru/?ysclid=lmm7om6akf975110714</a>
4	Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления.	1			<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/">https://ru.wikipedia.org/wiki/</a>
5	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.	1			
6	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1			
7	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1			
8	Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях.	1			<a href="https://sambo.ru/special/">https://sambo.ru/special/</a>
9	Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1			
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://rsport.ria.ru/20220809/sambo1808172196.html?ysclid=lmm7savtow983797759">https://rsport.ria.ru/20220809/sambo1808172196.html?ysclid=lmm7savtow983797759</a>
11	Специально-подготовительные упражнения для бросков. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1			



12	Специально-подготовительные упражнения для зацепов	1			
13	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции	1			
14	Технико-тактические основы самбо: захваты, перемещения	1			
15	Выведение из равновесия толчком, скручиванием	1			
16	Выведение из равновесия захватом руки и одноименной голени изнутри	1			
17	Подвижные игры с силовой направленностью	1			
18	Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья. Упражнения общей физической подготовки.	1			<a href="https://sambo.ru/?ysclid=lmm7t2s117616871076">https://sambo.ru/?ysclid=lmm7t2s117616871076</a>
19	Освобождение от захватов: предплечья, плеча. Подвижные игры	1			
20	Варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро	1			
21	Узел плеча ногой от удержания сбоку. Упражнения на развитие координации движений.	1			<a href="https://sambo.ru/special/">https://sambo.ru/special/</a>
22	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1			
23	Учебные схватки по заданию. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/Рабочая-программа-1-4-класс-самбо-Головко-Е.Н.Карл-Л.И..pdf">https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/Рабочая-программа-1-4-класс-самбо-Головко-Е.Н.Карл-Л.И..pdf</a>
24	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета	1			
25	Подвижные игры с элементами самбо игры: сюжетного характера. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	1			<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
26	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры	1			
27	Подвижные игры с элементами самбо: игры с элементами прикладного самбо	1			<a href="https://sambo.ru/sportsmans/">https://sambo.ru/sportsmans/</a>
28	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1			

29	Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя. Спортивные игры.	1			
30	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Игры-задания.	1			
31	Учебные схватки по заданию. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1			
32	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	1			
33	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	1			<a href="https://sambo.ru/sportsmans/">https://sambo.ru/sportsmans/</a>
34	Участие в соревновательной деятельности. Игры-задания.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Модуль «Самбо» 6 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Техника безопасности при занятиях самбо. Этические нормы и правила поведения самбиста. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо.	1			<a href="http://фцомофв.рф/">http://фцомофв.рф/</a>
2	Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).	1			
3	Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.	1			<a href="https://ssambo.ru/?ysclid=lmm7om6akf975110714">https://ssambo.ru/?ysclid=lmm7om6akf975110714</a>
4	Правильное сбалансированное питание самбиста.	1			<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/">https://ru.wikipedia.org/wiki/</a>

5	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.	1			
6	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1			
7	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1			
8	Приёмы самостраховки: на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;	1			<a href="https://sambo.ru/special/">https://sambo.ru/special/</a>
9	Приёмы самостраховки: на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1			
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://rsport.ria.ru/20220809/sambo1808172196.html?ysclid=lmm7savtow983797759">https://rsport.ria.ru/20220809/sambo1808172196.html?ysclid=lmm7savtow983797759</a>
11	Специально-подготовительные упражнения для бросков. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1			
12	Специально-подготовительные упражнения для зацепов. Упражнения на развитие координации движений.	1			
13	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции	1			
14	Технико-тактические основы самбо: захваты, перемещения	1			
15	Выведение из равновесия методом задней подножки	1			
16	Выведение из равновесия методом задней подножки с захватом ноги. Упражнения общей физической подготовки.	1			
17	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях.	1			<a href="https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/Рабочая">https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/Рабочая</a>

					<a href="#">-программа-1-4-класс-самбо-Головко-Е.Н.Карл-Л.И..pdf</a>
18	Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, плеча, предплечья	1			<a href="https://sambo.ru/?ysclid=lmm7t2s117616871076">https://sambo.ru/?ysclid=lmm7t2s117616871076</a>
19	Основы самозащиты. Освобождение от захватов: за одежду	1			
20	Узел плеча ногой от удержания сбоку. Подвижные игры	1			
21	Варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро	1			<a href="https://sambo.ru/special/">https://sambo.ru/special/</a>
22	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1			
23	Учебные схватки по заданию. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
24	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета	1			
25	Подвижные игры с элементами самбо игры: сюжетного характера. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	1			<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
26	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры	1			
27	Подвижные игры с элементами самбо: игры с элементами прикладного самбо.	1			<a href="https://sambo.ru/sportsmans/">https://sambo.ru/sportsmans/</a>
28	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1			
29	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Игры-задания.	1			
30	Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя. Спортивные игры.	1			
31	Учебные схватки по заданию. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности	1			
32	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	1			

33	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	1			<a href="https://sambo.ru/sportsmans/">https://sambo.ru/sportsmans/</a>
34	Участие в соревновательной деятельности. Игры-задания.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Модуль «Самбо» 7 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Техника безопасности при занятиях самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1			<a href="http://фцомофв.рф/">http://фцомофв.рф/</a>
2	Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.	1			
3	Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.	1			<a href="https://ssambo.ru/?ysclid=lmm7om6akf975110714">https://ssambo.ru/?ysclid=lmm7om6akf975110714</a>
4	Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1			<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/">https://ru.wikipedia.org/wiki/</a>
5	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Упражнения общей физической подготовки.	1			
6	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1			
7	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1			

8	Приёмы самостраховки: на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках	1			<a href="https://sambo.ru/special/">https://sambo.ru/special/</a>
9	Приёмы самостраховки: на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1			
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
11	Специально-подготовительные упражнения для бросков. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1			
12	Специально-подготовительные упражнения для зацепов. Комплекс упражнений общеразвивающей направленности	1			
13	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции	1			
14	Технико-тактические основы самбо: захваты, перемещения. Подвижные игры	1			<a href="https://rsport.ria.ru/20220809/sambo1808172196.html?ysclid=lmm7savg983797759">https://rsport.ria.ru/20220809/sambo1808172196.html?ysclid=lmm7savg983797759</a>
15	Выведение из равновесия методом передней подножки. Упражнения общей физической подготовки.	1			
16	Выведение из равновесия боковой подсечки. Упражнения на развитие координации движений.	1			
17	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств.	1			<a href="https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/Рабочая-программа-1-4-класс-самбо-Головки-Е.Н.Карл-Л.И..pdf">https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/Рабочая-программа-1-4-класс-самбо-Головки-Е.Н.Карл-Л.И..pdf</a>
18	Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, плеча, предплечья	1			<a href="https://sambo.ru/?ysclid=lmm7t2s117616871076">https://sambo.ru/?ysclid=lmm7t2s117616871076</a>
19	Основы самозащиты. Освобождение от захватов: за одежду	1			
20	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Спортивные игры.	1			
21	Узел плеча ногой от удержания сбоку. Подвижные игры	1			<a href="https://sambo.ru/special/">https://sambo.ru/special/</a>

22	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1			
23	Учебные схватки по заданию. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
24	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета	1			
25	Подвижные игры с элементами самбо игры: сюжетного характера. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	1			<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
26	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры	1			
27	Подвижные игры с элементами самбо: игры с элементами прикладного самбо.	1			<a href="https://sambo.ru/sportsmans/">https://sambo.ru/sportsmans/</a>
28	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1			
29	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Игры-задания.	1			
30	Учебные схватки по заданию. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности	1			<a href="https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/Рабочая-программа-1-4-класс-самбо-Головко-Е.Н.Карл-Л.И..pdf">https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/Рабочая-программа-1-4-класс-самбо-Головко-Е.Н.Карл-Л.И..pdf</a>
31	Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания.	1			
32	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	1			
33	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Игры-задания.	1			<a href="https://sambo.ru/sportsmans/">https://sambo.ru/sportsmans/</a>
34	Участие в соревновательной деятельности. Игры-задания.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

