

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

**Муниципальное Образование Кушевский район ст. Кушевская**

**МАОУ СОШ № 1 им. Н.И. Кондратенко**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Директор**

---

Карякина И.И.

Протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 8840946)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**ст. Кушевская 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и 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), (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разработано на основе модуля «Самбо» федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Выбор данного модуля обусловлен интересами обучающихся, физкультурно-спортивными традициями региона, наличием необходимой материально-технической базы, квалификацией педагогического состава.

Основной содержательной направленностью вариативного модуля «Самбо» является подготовка обучающихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания.

Самбо, как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как играют большую роль в обеспечении подлинной надёжной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

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

При реализации модуля "Самбо" владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

**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 объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важных навыков 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 вида спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

#### **Место и роль модуля по самбо.**

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

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами, 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 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.

При планировании учебного материала настоящей программы практическая часть инвариантных модулей «Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") и Плавание (модуль "Плавание") заменена на углубленное изучение содержания:

- в 5 классе модуль «Легкая атлетика» - 4 часа, модуль «Самбо» -34 часа;
- в 6 классе модуль «Легкая атлетика» -1 час, модуль «Самбо» - 34 часа;
- в 7 классе модуль «Легкая атлетика» - 4 часа, модуль «Самбо» -34 часа;
- в 8 классе модуль «Легкая атлетика» -6 часов, модуль гимнастика – 1ч, модуль «Самбо» - 34 часа;
- в 9 классе модуль «Легкая атлетика» -2 часа, модуль «Самбо» -17 часа;

В связи с необходимостью подготовки обучающихся ко Всероссийской олимпиаде по физической культуре, к теоретическому конкурсу соревнований «Президентские состязания» и «Президентские игры ШСК» (основы знаний по физической культуре), запланированы 2ч модуля "Зимние виды спорта") и 2ч модуля «Плавание» с целью изучения основ теоретических знаний по предмету.

Общее число часов, отведённых для изучения вариативного модуля «Самбо», согласно рекомендациям федеральной программы – 170 часов: с 5 по 9 класс – по 34 часа (1 час в неделю).

Общее число часов, отведённых по учебному плану для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 493 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 85 часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности. Теоретические основы техники передвижения на лыжах двухшажным ходом, поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении, подъёма по пологому склону способом «лесенка» и спуска в основной стойке, преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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



Модуль «Спорт».

## **Модуль Самбо**

*Знания о самбо.*

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

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

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

*Способы самостоятельной деятельности.*

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий.

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

*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.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

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 лежа:

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.

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

### **Модуль «Гимнастика».**

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

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

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности. Теоретические основы техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоления небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученных упражнений лыжной подготовки, техники передвижения по учебной дистанции, поворотов, спусков, торможений.

### **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».**

#### **Модуль Самбо**

##### *Знания о самбо*

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

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

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Значение самбо.

##### *Способы самостоятельной деятельности.*

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

##### *Физическое совершенствование.*

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

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 лежа: 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.

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

### **Модуль «Спорт».**

#### *Знания о самбо.*

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

*Способы самостоятельной деятельности.*

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

*Физическое совершенствование.*

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самостраховки:

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

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

на бок перекатом через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях,

на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувыркoм, выполняемые прыжком через руку партнера в стойке;  
на бок кувыркoм в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;  
вперед 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 лежа:

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.

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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



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

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

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

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

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

### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

### **Модуль «Плавание».**

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

### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

### **Модуль «Спорт».**

*Знания о самбо.*

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.*

Правильное сбалансированное питание самбиста.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

*Физическое совершенствование.*

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самостраховки:

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

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

на бок перекатом через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях,

на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнера в стойке;

на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;

вперед 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 лежа:

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.

## **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. Профессиональная физическая культура.

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

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности. 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). Построением пирамид, элементы степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Теоретические основы техники передвижения лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

#### **Модуль «Плавание».**

Знания о физической культуре (теория). Техника безопасности. Теоретические основы техники плавания брассом. Теоретические основы техники поворотов при плавании брассом.

### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

### **Модуль «Спорт».**

*Знания о самбо.*

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.*

Правильное сбалансированное питание самбиста.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо

*Физическое совершенствование.*

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самостраховки:

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

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

на бок перекатом через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях,

на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувыркoм через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;  
на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;  
на бок кувыркoм, выполняемые прыжком через руку партнера в стойке;  
на бок кувыркoм в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;  
вперед 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 лежа:

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.

# **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.

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.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий, умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

имитировать передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

имитировать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общеподготовительной 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;

имитировать переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать выполнение имитации другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

имитировать передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

знать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

имитировать прыжки в воду со стартовой тумбы;

имитировать выполнение технических элементов плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессиональная физическая культура»;

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

знать объективные и субъективные признаки утомления;

использовать средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генчи, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий 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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений 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;

имитировать 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;

имитировать выполнение поворотов кувырком, маятником;

имитировать 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.

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 значение для человека;

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

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

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

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы            | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                          |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                     | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |  | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности             | 5                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |  | 5                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |  |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность        | 6                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |  | 6                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                 | 8                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")       | 12               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.4  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль               | 12               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|  |  |            |          |          |   |
|--|--|------------|----------|----------|---|
|  | "Спортивные игры")                                   |            |          |          |   |
| 2.5  | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.6  | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")   | 10         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.7  | Модуль "Самбо". Модуль "Спорт"                       | 34         | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| Итого по разделу                           |  | 88         |          |          |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | <b>102</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |   |

## 6 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                          |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                          | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности                  | 5                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |   | 5                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность             | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                      | 14               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")            | 11               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")      | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.4  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|  |  |            |          |          |   |
|--|--|------------|----------|----------|---|
| 2.5  | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.6  | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")   | 8          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.7  | Модуль "Самбо" модуль "Спорт"                        | 34         | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| Итого по разделу                           |  | 91         |          |          |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | <b>102</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |   |

## 7 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                          |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                          | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности                  | 5                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |   | 5                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность             | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                      | 12               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")            | 14               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")      | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.4  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|  |  |            |          |          |   |
|--|--|------------|----------|----------|---|
| 2.5  | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.6  | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")   | 11         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.7  | Модуль "Самбо" модуль "Спорт"                        | 34         | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| Итого по разделу                           |  | 91         |          |          |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | <b>102</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |   |



## 8 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы            | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                          |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                     | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |  | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности             | 5                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |  | 5                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |  |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность        | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |  | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                 | 9                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")       | 18               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.4  | Плавание (модуль "Плавание")                     | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.5  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль               | 10               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|  |  |            |          |          |   |
|--|--|------------|----------|----------|---|
|  | "Спортивные игры")                                   |            |          |          |   |
| 2.6  | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.7  | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")   | 6          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.8  | Модуль "Самбо" модуль "Спорт"                        | 34         | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| Итого по разделу                           |  | 91         |          |          |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | <b>102</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |   |

## 9 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы            | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                          |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                     | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |  | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности             | 5                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |  | 5                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |  |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность        | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| Итого по разделу   |  | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                 | 10               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")       | 14               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.4  | Плавание (модуль "Плавание")                     | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.5  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль               | 9                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|                                     |  |    |   |   |   |
|-------------------------------------|--|----|---|---|---|
|                                     | "Спортивные игры")                                   |    |   |   |   |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.7                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")   | 10 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.8                                 | Модуль "Самбо" модуль "Спорт"                        | 17 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| Итого по разделу                    |  | 74 |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 85 | 0 | 0 |   |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                            |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1.    | Т Физическая культура в основной школе.   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.    | Л/атл. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 3.    | Самбо. История развития самбо на малой родине, в стране и мире. ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.                                    | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 4.    | Л/атл. Бег 30 и 60 м  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 5.    | Л/атл. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 6.    | Самбо. Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов. Захваты.  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 7.    | Л/атл. Бег на длинные дистанции   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 8.    | Л/атл. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 9.    | Самбо. Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо. Перекаты в группировке: вперёд назад, влево-вправо, по кругу. | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 10.   | Л/атл. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 11. | Л/атл. Прыжки в высоту с прямого разбега.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 12. | Самбо. Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.             | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 13. | Т Физическая культура и здоровый образ жизни человека   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 14. | Л/атл. Прыжки в высоту с прямого разбега.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 15. | Самбо. Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо. Подвижные игры с элементами самбо | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 16. | Л/атл. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 17. | Л/атл. Метание малого мяча в неподвижную мишень   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 18. | Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Выведение из равновесия толчком, скручиванием.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 19. | Л/атл. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 20. | Л/атл. Метание малого мяча на дальность   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 21. | Самбо. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо. Выведение из равновесия захватом руки и одноименной голени изнутри.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 22. | Т Олимпийские игры древности  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 23. | Баскетбол. Техника ловли мяча   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 24. | Самбо. Выведение из равновесия методом задней подножки.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 25. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 26. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении                                  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 27. | Самбо. Выведение из равновесия методом задней подножки с захватом ноги.                                | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 28. | Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 29. | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой»  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 30. | Самбо. Выведение из равновесия методом передней подножки.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 31. | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 32. | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» правой и левой рукой | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 33. | Самбо. Выведение из равновесия методом боковой подсечки.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 34. | Баскетбол. Ведение мяча в движении   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 35. | Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 36. | Самбо. Выведение из равновесия захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот.                | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 37. | Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 38. | Баскетбол. Технические действия с мячом  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 39. | Самбо. Выведение из равновесия методом   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | зацепа голенью изнутри.  |   |   |   |   |
| 40. | Баскетбол. Технические действия с мячом  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 41. | Режим дня. Составление индивидуального режима дня  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 42. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 43. | Наблюдение за физическим развитием.<br>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 44. | Организация и проведение самостоятельных занятий   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 45. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги, через спину.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 46. | Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.                         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 47. | Составление дневника по физической культуре  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 48. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 49. | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 50. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 51. | Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 52. | Гимнастика. Кувырок вперёд и назад в группировке   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |



|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 53. | Гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрестно»  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 54. | Самбо. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.                | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 55. | Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках                                   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 56. | Гимнастика. Опорные прыжки  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 57. | Самбо. Узел плеча ногой от удержания сбоку.                                       | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 58. | Гимнастика. Опорные прыжки  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 59. | Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне                            | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 60. | Самбо. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).       | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 61. | Гимнастика. Упражнения на гимнастической лестнице                                 | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 62. | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке                                 | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 63. | Самбо. Рычаг локтя захватом руки между ног.                                       | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 64. | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Закаливающие процедуры | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 65. | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов                            | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 66. | Самбо. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 67. | Упражнения на развитие координации  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 68. | Формирование телосложения с использованием внешних отягощений.                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 69. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 70. | Техника безопасности. Теоретические основы техники передвижения на лыжах двухшажным ходом, поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 71. | Теоретические основы техники подъёма по пологому склону способом «лесенка» и спуска в основной стойке, преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 72. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 73. | Волейбол. Прямая нижняя подача мяча  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 74. | Волейбол. Прямая нижняя подача мяча  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 75. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 76. | Волейбол. Приём и передача мяча снизу с набрасывания партнера на месте   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 77. | Волейбол. Приём и передача мяча снизу в движении   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 78. | Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 79. | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 80. | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 81. | Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 82. | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху в движении   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 83. | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 84. | Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания.                                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 85. | Волейбол. Технические действия с мячом  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 86. | Волейбол. Технические действия с мячом  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 87. | Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания.                                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 88. | Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы                                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 89. | Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы                                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 90. | Самбо. Учебные схватки по заданию.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 91. | Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                       | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 92. | Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                       | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 93. | Самбо. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.                | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 94. | Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»                                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 95. | Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»                                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 96. | Самбо. Тестовые упражнения по технической подготовленности в самбо.               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 97. | Футбол. Ведение футбольного мяча «по кругу»                                       | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 98. | Футбол. Ведение футбольного мяча «по кругу»                                       | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 99. | Самбо. Учебные схватки  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |

|      |   |            |          |          |   |
|------|---|------------|----------|----------|---|
| 100. | Футбол. Ведение футбольного мяча «змейкой»      | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 101. | Футбол. Обводка мячом ориентиров                | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 102  | Самбо. Участие в соревновательной деятельности. | 1          | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
|      | <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>      | <b>102</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |   |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Всего | Количество часов   |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                            |
|-------|---|-------|--------------------|---------------------|---|
|       |   |       | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1.    | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Бег 30м  | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.    | Л/атл. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением   | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 3.    | Самбо. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.   | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 4.    | Л/атл. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением   | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 5.    | Л/атл. Спринтерский бег 60м   | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 6.    | Самбо. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо. Захваты. | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 7.    | Л/атл. Спринтерский бег   | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 8.    | Л/атл. Гладкий равномерный бег  | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 9.    | Самбо. Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Значение самбо. Перекаты в группировке: вперёд назад, влево-вправо, по кругу.                                       | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 10.   | Л/атл. Гладкий равномерный бег  | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 11.   | Л/атл. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»   | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 12.   | Самбо. Самоконтроль во время занятий самбо и при  | 1     | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | выполнении самостоятельных заданий. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  |   |   |   |   |
| 13. | Л/атл. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 14. | Л/атл. Прыжковые упражнения в длину и высоту  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 15. | Самбо. Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо. Подвижные игры с элементами самбо | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 16. | Л/атл. Метание малого мяча по движущейся мишени   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 17. | Л/атл. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 18. | Самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Выведение из равновесия толчком, скручиванием.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 19. | Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 20. | Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 21. | Самбо. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо. Выведение из равновесия захватом руки и одноименной голени изнутри.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 22. | Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 23. | Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 24. | Самбо. Выведение из равновесия методом задней подножки.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 25. | Баскетбол. Остановка двумя шагами   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 26. | Баскетбол. Остановка прыжком  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 27. | Самбо. Выведение из равновесия методом задней   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | подножки с захватом ноги.   |   |   |   |   |
| 28. | Баскетбол. Упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 29. | Баскетбол. Ведение мяча в разных направлениях и по разной траектории  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 30. | Самбо. Выведение из равновесия методом передней подножки.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 31. | Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 32. | Баскетбол. Передача и броски мяча в корзину   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 33. | Самбо. Выведение из равновесия методом боковой подсечки.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 34. | Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 35. | Игровая деятельность с использованием технических приёмов   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 36. | Самбо. Выведение из равновесия захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 37. | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 38. | История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 39. | Самбо. Выведение из равновесия методом зацепа голенью изнутри.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 40. | Составление дневника физической культуры  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 41. | Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 42. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 43. | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 44. | Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 45. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги, через спину.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 46. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой  |   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 47. | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 48. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 49. | Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 50. | Упражнения для профилактики нарушения зрения и нарушений осанки   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 51. | Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 52. | Гимнастика. Акробатические комбинации   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 53. | Гимнастика. Акробатические комбинации   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 54. | Самбо. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 55. | Гимнастика. Опорные прыжки через гимнастического козла  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 56. | Гимнастика. Опорные прыжки через гимнастического козла  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 57. | Самбо. Узел плеча ногой от удержания сбоку.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 58. | Гимнастика. Опорные прыжки через гимнастического козла  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |



|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 59. | Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 60. | Самбо. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 61. | Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 62. | Гимнастика. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 63. | Самбо. Рычаг локтя захватом руки между ног.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 64. | Гимнастика. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 65. | Гимнастика. Лазание по канату в три приема   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 66. | Самбо. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 67. | Гимнастика. Лазание по канату в три приема   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 68. | Гимнастика. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики                                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 69. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 70. | Гимнастика. Комбинация из сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 71. | Гимнастика. Комбинация из разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 72. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 73. | Техника безопасности. Теоретические основы техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоления небольших | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.   |   |   |   |   |
| 74. | Теоретические основы техники ранее разученных упражнений лыжной подготовки, техники передвижения по учебной дистанции, поворотов, спусков, торможений. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 75. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 76. | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 77. | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 78. | Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 79. | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 80. | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 81. | Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 82. | Волейбол. Передачи мяча снизу и сверху в парах   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 83. | Волейбол. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 84. | Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 85. | Волейбол. Нижняя подача мяча   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 86. | Волейбол. Нижняя подача мяча   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 87. | Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 88. | Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов подачи и передачи мяча снизу и сверху  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 89. | Волейбол. Игровая деятельность с использованием  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|      |  |            |          |          |   |
|------|--|------------|----------|----------|---|
|      | технических приёмов подачи и передачи мяча снизу и сверху                        |            |          |          |   |
| 90.  | Самбо. Учебные схватки по заданию.   | 1          | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 91.  | Футбол. Правила игры. Удар по катящемуся мячу с разбега                          | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 92.  | Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега  | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 93.  | Самбо. Учебные схватки самбо   | 1          | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 94.  | Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 95.  | Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 96.  | Самбо. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.               | 1          | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 97.  | Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча  | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 98.  | Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча  | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 99.  | Тестовые упражнения по технической подготовленности в самбо.                     | 1          | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 100. | Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча   | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 101. | Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки        | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 102. | Самбо. Участие в соревновательной деятельности.                                  | 1          | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
|      | <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                                       | <b>102</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |   |

## 7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                            |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1.    | Олимпийское движение в дореволюционной России, в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития.   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.    | Л/атл. Старт с опорой на 1 руку с последующим ускорением   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 3.    | Самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Захваты.   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 4.    | Л/атл. Бег 30м   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 5.    | Л/атл. Бег 60м на время  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 6.    | Самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Захваты.                                 | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 7.    | Л/атл. Повторное пробегание скоростных отрезков по 20-30 м   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 8.    | Л/атл. Преодоление препятствий наступанием   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 9.    | Самбо. Антидопинговые правила и программы в самбо. Перекаты в группировке: вперёд назад, влево-вправо, по кругу.   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 10.   | Л/атл. Преодоление препятствий наступанием   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 11.   | Л/атл. Преодоление препятствий прыжковым бегом   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 12.   | Самбо. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 13.   | Л/атл. Преодоление препятствий прыжковым бегом   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 14. | Л/атл. Эстафетный бег  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 15. | Самбо. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Подвижные игры с элементами самбо                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 16. | Л/атл. Эстафетный бег  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 17. | Л/атл. Прыжки с разбега в длину и в высоту   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 18. | Самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста. Выведение из равновесия толчком, скручиванием.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 19. | Л/атл. Прыжки с разбега в длину и в высоту   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 20. | Л/атл. Метание малого мяча в катящуюся мишень  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 21. | Самбо. Характерные травмы во время занятий самбо, их предупреждение. Причины ошибок. Выведение из равновесия захватом руки и одноименной голени изнутри. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 22. | Л/атл. Метание малого мяча в катящуюся мишень  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 23. | Олимпийское движение в СССР и современной России   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 24. | Самбо. Выведение из равновесия методом задней подножки.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 25. | Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 26. | Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 27. | Самбо. Выведение из равновесия методом задней подножки с захватом ноги.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 28. | Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 29. | Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 30. | Самбо. Выведение из равновесия методом передней подножки.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 31. | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 32. | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 33. | Самбо. Выведение из равновесия методом боковой   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | подсечки.  |   |   |   |   |
| 34. | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 35. | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 36. | Самбо. Выведение из равновесия захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 37. | Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 38. | Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 39. | Самбо. Выведение из равновесия методом зацепа голенью изнутри.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 40. | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.                                     | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 41. | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 42. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 43. | Техническая подготовка основные правила. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 44. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 45. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги, через спину.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 46. | Планирование занятий технической подготовкой   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 47. | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью функциональных проб   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 48. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | две ноги, через спину, через бедро.  |   |   |   |   |
| 49. | Упражнения для коррекции телосложения  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 50. | Комплексы для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки.                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 51. | Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 52. | Комплексы для самостоятельных занятий дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 53. | Гимнастика. Акробатические комбинации  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 54. | Самбо. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.                               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 55. | Гимнастика. Акробатические пирамиды  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 56. | Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 57. | Самбо. Узел плеча ногой от удержания сбоку.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 58. | Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 59. | Гимнастика. Комплекс упражнений степ-аэробики  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 60. | Самбо. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 61. | Гимнастика. Комплекс упражнений степ-аэробики  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 62. | Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 63. | Самбо. Рычаг локтя захватом руки между ног.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 64. | Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 65. | Гимнастика. Комбинация на низкой гимнастической перекладине                                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 66. | Самбо. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.                | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 67. | Гимнастика. Комбинация на низкой гимнастической перекладине                                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 68. | Гимнастика. Лазанье по канату в два приёма   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 69. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья,   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | предплечья.   |   |   |   |   |
| 70. | Гимнастика. Лазанье по канату в два приёма  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 71. | Теоретические основы техники торможения и поворотов на лыжах упором при спуске с пологого склона  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 72. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 73. | Теоретические основы техники торможения и поворотов на лыжах перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом, спусков и подъёмов ранее освоенными способами. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 74. | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 75. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 76. | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 77. | Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 78. | Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 79. | Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 80. | Волейбол. Перевод мяча за голову  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 81. | Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 82. | Волейбол. Перевод мяча за голову  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 83. | Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 84. | Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 85. | Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 86. | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 87. | Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |



|                                     |  |     |   |   |   |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|---|
| 88.                                 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой                            | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 89.                                 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по диагонали                         | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 90.                                 | Самбо. Учебные схватки по заданию.   | 1   | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 91.                                 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по диагонали                         | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 92.                                 | Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара                   | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 93.                                 | Самбо. Учебные схватки самбо   | 1   | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 94.                                 | Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара                   | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 95.                                 | Футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии        | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 96.                                 | Самбо. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.           | 1   | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 97.                                 | Футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии        | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 98.                                 | Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 99.                                 | Тестовые упражнения по технической подготовленности в самбо.                 | 1   | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 100.                                | Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 101.                                | Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 102.                                | Самбо. Участие в соревновательной деятельности.                              | 1   | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 0 | 0 |   |

## 8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                            |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1.    | Физическая культура в современном обществе  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.    | Л/атл. Бег на короткие дистанции с низкого старта   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 3.    | Самбо. Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Захваты                          | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 4.    | Л/атл. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты                                 | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 5.    | Л/атл. Бег на средние дистанции   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 6.    | Самбо. Питательный режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы. Захваты                  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 7.    | Л/атл. Равномерный медленный бег на дистанции 1-2 км  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 8.    | Л/атл. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м                                       | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 9.    | Самбо. Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Подвижные игры с элементами самбо | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 10.   | Л/атл. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения                | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 11.   | Л/атл. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты      | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 12.   | Самбо. Правильное сбалансированное питание  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | самбиста. Подвижные игры с элементами самбо   |   |   |   |   |
| 13. | Л/атл. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 14. | Л/атл. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 15. | Самбо. Подвижные игры с элементами самбо  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 16. | Л/атл. Правила выполнения испытания ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 17. | Л/атл. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 18. | Самбо. Выведение из равновесия толчком, скручиванием.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 19. | Л/атл. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 20. | Л/атл. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 21. | Самбо. Выведение из равновесия захватом руки и одноименной голени изнутри.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 22. | Л/атл. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 23. | Л/атл. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 24. | Самбо. Выведение из равновесия методом задней подножки.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 25. | Л/атл. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 26. | Л/атл. Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 27. | Самбо. Выведение из равновесия методом задней подножки с захватом ноги.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 28. | Л/атл. Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 29. | Баскетбол. Повороты с мячом на месте  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 30. | Самбо. Выведение из равновесия методом передней подножки.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 31. | Баскетбол. Повороты с мячом на месте  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 32. | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 33. | Самбо. Выведение из равновесия методом боковой подсечки.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 34. | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 35. | Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 36. | Самбо. Выведение из равновесия захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 37. | Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 38. | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 39. | Самбо. Выведение из равновесия методом зацепа голенью изнутри.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 40. | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 41. | Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 42. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 43. | Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 44. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 45. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | под две ноги, через спину.  |   |   |   |   |
| 46. | Адаптивная и лечебная физическая культура   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 47. | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.                | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 48. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 49. | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 50. | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения                        | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 51. | Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 52. | Гимнастика. Стойки, упоры, кувырки, прыжки  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 53. | Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности            | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 54. | Самбо. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.                                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 55. | Гимнастика. Прыжки, повороты и передвижения на гимнастическом бревне                                  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 56. | Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 57. | Самбо. Узел плеча ногой от удержания сбоку.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 58. | Гимнастика. Висы и упоры  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 59. | Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине                                   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 60. | Самбо. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).                           | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 61. | Гимнастика. Упражнения в упоре на руках, кувырок вперёд и соскок на брусьях (юноши).                  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 62. | Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 63. | Самбо. Рычаг локтя захватом руки между ног.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 64. | Гимнастика. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики   |   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 65. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 66. | Самбо. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 67. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 68. | Упражнения мышечной релаксации  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 69. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 70. | Упражнения для профилактики утомления   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 71. | Дыхательная и зрительная гимнастика   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 72. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 73. | Техника безопасности. Теоретические основы техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 74. | Теоретические основы техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, спусков, подъёмов, торможений.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 75. | Самбо. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 76. | Плавание. Техника безопасности. Теоретические основы техники старта прыжком с тумбочки при  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | плавании кролем на груди, старта из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. |   |   |   |   |
| 77. | Плавание. Теоретические основы техники поворотов при плавании кролем на груди и на спине.         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 78. | Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 79. | Волейбол. Прямой нападающий удар  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 80. | Волейбол. Прямой нападающий удар  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 81. | Самбо. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 82. | Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места                                       | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 83. | Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места                                       | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 84. | Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 85. | Волейбол. Тактические действия в защите   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 86. | Волейбол. Тактические действия в защите   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 87. | Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 88. | Волейбол. Тактические действия в нападении  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 89. | Волейбол. Тактические действия в нападении  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 90. | Самбо. Учебные схватки по заданию.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 91. | Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 92. | Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 93. | Самбо. Учебные схватки самбо  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 94. | Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы                                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 95. | Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|  |  |            |          |          |   |
|--|--|------------|----------|----------|---|
| 96.  | Самбо. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо. | 1          | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 97.  | Футбол. Правила игры в мини-футбол                                 | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 98.  | Футбол. Правила игры в мини-футбол                                 | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 99.  | Тестовые упражнения по технической подготовленности в самбо.       | 1          | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 100.                                       | Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола     | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 101.                                       | Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола     | 1          | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 102.                                       | Самбо. Участие в соревновательной деятельности.                    | 1          | 0        | 0        | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | <b>102</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |   |



## 9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                            |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1.    | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 2.    | Л/атл. Бег на короткие дистанции с низкого старта  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 3.    | Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.      | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 4.    | Л/атл. Бег на 30м и 60м. Эстафеты  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 5.    | Л/атл. Бег на средние дистанции  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 6.    | Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 7.    | Л/атл. Равномерный медленный бег на дистанции 1-2 км   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 8.    | Л/атл. Бег на 1000м и 1500м  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 9.    | Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Техничко-тактические основы самбо.  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 10.   | Л/атл. Кросс на 2 км и 3 км.   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 11.   | Л/атл. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | Эстафеты  |   |   |   |   |
| 12. | Правильное сбалансированное питание самбиста. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 13. | Л/атл. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 14. | Л/атл. Прыжок в длину способом «согнув ноги»  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 15. | Самбо. Подвижные игры с элементами самбо. Приемы самостраховки  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 16. | Л/атл. Прыжок в высоту способом «перешагивание».  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 17. | Л/атл. Прыжок в длину с разбега   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 18. | Самбо. Специально-подготовительные упражнения для бросков   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 19. | Л/атл. Челночный бег 3*10м. Эстафеты  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 20. | Л/атл. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 21. | Самбо. Выведение из равновесия захватом руки и одноименной голени изнутри.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 22. | Л/атл. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 23. | Туристские походы как форма активного отдыха  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 24. | Самбо. Выведение из равновесия методом задней подножки.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 25. | Баскетбол. Ведение мяча   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 26. | Баскетбол. Ведение мяча   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 27. | Самбо. Выведение из равновесия методом задней подножки с захватом ноги.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 28. | Баскетбол. Передача мяча  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 29. | Баскетбол. Передача мяча  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 30. | Самбо. Выведение из равновесия методом передней подножки.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 31. | Баскетбол. Приемы и броски мяча на месте  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 32. | Баскетбол. Приемы и броски мяча на месте  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 33. | Самбо. Выведение из равновесия методом боковой подсечки.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 34. | Баскетбол. Приемы и броски мяча в прыжке  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 35. | Баскетбол. Приемы и броски мяча после ведения   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 36. | Самбо. Выведение из равновесия захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот.                     | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 37. | Баскетбол. Приемы и броски мяча после ведения   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 38. | Профессиональная физическая культура.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 39. | Самбо. Выведение из равновесия методом зацепа голенью изнутри.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 40. | Объективные и субъективные признаки утомления.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 41. | Средства восстановления после физических нагрузок   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 42. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 43. | Средства восстановления после соревновательной деятельности.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 44. | Измерение функциональных резервов организма   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 45. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги, через спину.                                  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 46. | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 47. | Занятия физической культурой и режим питания  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 48. | Самбо. Выведение из равновесия методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.                     | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 49. | Упражнения для снижения избыточной массы тела   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 50. | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 51. | Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>                       |
| 52. | Гимнастика. Длинный кувырок с разбега   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 53. | Гимнастика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 54. | Гимнастика. Акробатическая комбинация   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 55. | Гимнастика. Размахивания и соскок вперёд прогнувшись на высокой перекладине (юноши).<br>Полушпагат на бревне, стойка на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки) | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 56. | Гимнастика. Комбинация на высокой перекладине (юноши). Комбинация на гимнастическом бревне (девушки)  |   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 57. | Гимнастика. Два кувырка вперёд с опорой на руки на параллельных брусьях (юноши); ритмическая гимнастика (девушки).  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 58. | Гимнастика. Комбинация на параллельных брусьях(юноши); ритмическая гимнастика (девушки).  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 59. | Гимнастика. Построение пирамид  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 60. | Гимнастика. Композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 61. | Гимнастика. Упражнения степ-аэробики  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 62. | Теоретические основы техники передвижения лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 63. | Теоретические основы способов перехода с одного лыжного хода на другой.   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 64. | Плавание. Техника безопасности. Теоретические основы техники плавания брассом.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 65. | Плавание. Теоретические основы техники поворотов при плавании брассом.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 66. | Волейбол. Подачи мяча в разные зоны площадки  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|  |   |           |          |          |   |
|--|---|-----------|----------|----------|---|
|  | соперника   |           |          |          |   |
| 67.  | Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 68.  | Волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте               | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 69.  | Волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте               | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 70.  | Приёмы и передачи в движении                            | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 71.  | Приёмы и передачи в движении                            | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 72.  | Волейбол. Удары   | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 73.  | Волейбол. Удары   | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 74.  | Волейбол. Блокировка                                    | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 75.  | Волейбол. Блокировка                                    | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 76.  | Футбол. Ведение мяча                                    | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 77.  | Футбол. Ведение мяча                                    | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 78.  | Футбол. Приемы мяча                                     | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 79.  | Футбол. Приемы мяча                                     | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 80.  | Футбол. Передачи мяча                                   | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 81.  | Футбол. Передачи мяча                                   | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 82.  | Футбол. Остановки и удары по мячу с места               | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 83.  | Футбол. Остановки и удары по мячу с места               | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 84.  | Футбол. Остановки и удары по мячу в движении            | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| 85.  | Футбол. Остановки и удары по мячу в движении            | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | <b>85</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |   |

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

### **Гимнастика**

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Бревно гимнастическое напольное
- 3 Козел гимнастический
- 4 Конь гимнастический
- 5 Перекладина гимнастическая
- 6 Брусья гимнастические, разновысокие
- 7 Брусья гимнастические, параллельные
- 8 Мост гимнастический подкидной
- 9 Скамейка гимнастическая жесткая
- 10 Комплект навесного оборудования
- 11 Маты гимнастические
- 12 Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
- 13 Мяч малый (теннисный)
- 14 Скакалка гимнастическая
- 15 Палка гимнастическая
- 16 Обруч гимнастический
- 17 Гимнастический городок

### **Легкая атлетика**

- 1 Планка для прыжков в высоту
- 2 Стойки для прыжков в высоту
- 3 Барьеры
4. Легкоатлетическая дорожка
5. Сектор для прыжков в длину
6. Сектор для прыжков в высоту
7. Полоса препятствий
8. Мячи для метания

### **Подвижные и спортивные игры**

- 1 Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- 2 Мячи баскетбольные
- 3 Сетка для переноса и хранения мячей
- 4 Жилетки игровые с номерами
- 5 Стойки волейбольные универсальные
- 6 Сетка волейбольная
- 7 Мячи волейбольные
- 8 Ворота для мини-футбола
- 9 Сетка для ворот мини-футбола
- 10 Мячи футбольные
- 11 Флажки: разметочные с опорой, стартовые
- 12 Кегли

- 13 Площадка игровая баскетбольная
14. Площадка игровая волейбольная
15. Игровое поле для футбола
16. Мячи набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий)

### **Самбо**

1. Ковер самбо
2. Ролл мат
3. Мячи набивные 1 кг, 2 кг

### **Средства первой помощи**

- 1 Аптечка медицинская

### **Технические средства обучения**

1. Музыкальный центр
2. Аудиозаписи
3. Мультимедийное оборудование
4. Проектор
5. Колонки

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура: 5-й класс: учебник /А.П. Матвеев. - 13-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023. – 144 с.: ил.

Физическая культура: 6-7-й класс: учебник /А.П. Матвеев. - 15-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023. – 144 с.: ил.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. ФГОС М. Просвещение

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.
- Методическое пособие. Физическая культура. 5-9 классы (2022 г.)
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г
- Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/>

<https://ssambo.ru>