МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Управление образования администрации муниципального образования

Тимашевский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №4

имени Героя Советского Союза Жукова Георгия Константиновича

муниципального образования Тимашевский район

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель методического объединения  \_Малай М.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1 от «28»  августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  Афонина Е.Д.\_\_\_\_\_\_\_\_  «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор МБОУ СОШ № 4  \_Павленко И.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №2 от «30»  августа 2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2345798 )

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 5 – 9 классов

​**г. Тимашевск, ‌** **2024г.‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На основании приказа министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 29.06.2022 № 1516 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2022-2023 учебном году» школа участвует в региональном проекте «Самбо в школу», который ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения. Учитывая, что содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, а также принимая во внимание, что согласно федеральной образовательной программе начального общего образования, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы, данный раздел включает модуль «Самбо». Часы на изучение модуля «Самбо» хронологически распределены по годам обучения исходя из логики проведения занятий по самбо третьим часом в ходе учебной недели. Содержание, планируемые результаты освоения данного модуля, а также тематическое планирование модуля «Самбо» представлено в данной программе на основании рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» (для 5-9 классов образовательных организаций) (авторы - Головко Е. Н., Карл Л. И.), одобренной решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 28 сентября 2021 г. № 5) и соответствуют требованиям федеральной образовательной программы по физической культуре.

Учитывая сложившиеся в регионе климатические условия, а также особенности материально-технической базы МБОУ СОШ № 4, реализация модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» настоящей рабочей программы, входящих в раздел «Физическое совершенствование», предполагает их теоретическое освоение обучающимися в объеме 3 часов в год соответственно. Оставшиеся часы, отведённые федеральной рабочей программой на изучение данных модулей, перераспределены на углубленное изучение материалов других инвариантных модулей, подготовку к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, а также на реализацию регионального проекта «Самбо в школу».

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

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю (2 часа в неделю + 1 час реализации модуля «Самбо» в рамках урочной деятельности)), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю (2 часа в неделю + 1 час реализации модуля «Самбо» в рамках урочной деятельности)), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю (2 часа в неделю + 1 час реализации модуля «Самбо» в рамках урочной деятельности)), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю (2 часа в неделю + 1 час реализации модуля «Самбо» в рамках урочной деятельности)), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю (2 часа в неделю + 1 час реализации модуля «Самбо» в рамках урочной деятельности)).

​

​**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».

Теоретические основы передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, 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).

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

Модуль «Самбо».

Общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Теоретические основы передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоления небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.

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 «Самбо».

Общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» 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».

Теоретические основы торможения и поворота 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, спуска и подъёма 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 «Самбо».

Общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Теоретические основы передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.

Модуль «Плавание».

Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине, 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 «Самбо».

Общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Теоретические основы попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, способа перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Теоретические основы техники брасс, 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 «Самбо».

Общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

​**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

иметь теоретические знания о передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом, выполнять имитацию передвижения;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» 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;

иметь теоретические знания о передвижении попеременным двухшажным ходом, выполнять имитации перехода на одношажный ход;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять имитацию и знать теоретические основы передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

знать правила безопасности в бассейне плавании;

иметь теоретические знания о прыжках в воду со стартовой тумбы, об элементах плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

иметь необходимые теоретические знания о технике передвижения лыжными ходами;

знать правила безопасности в бассейне, иметь теоретические представление о поворотах кувырком, маятником, технических элементов брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 9 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 9 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 13 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.7 | Модуль "Самбо" | 34 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 88 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | 0 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | 3 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.7 | Модуль "Самбо" | 34 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 91 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | 0 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 2 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 11 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.7 | Модуль "Самбо" | 34 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 91 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | 0 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 2 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | 2 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.8 | Модуль "Самбо" | 34 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 91 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | 0 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | 2 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.8 | Модуль "Самбо" | 34 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 91 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 3 | ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 4 | Олимпийские игры древности | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/ |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 5 | Режим дня | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 6 | История зарождения самбо в СССР.  Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 7 | Наблюдение за физическим развитием | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/ |
| 8 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 9 | Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 10 | Определение состояния организма | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/ |
| 11 | Составление дневника по физической культуре | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 12 | Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу. | 1 |  |  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 13 | Упражнения утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 15 | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 16 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/ |
| 17 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 18 | Самостраховка на спину перекатом через партнера. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения на развитие координации | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 20 | Упражнения на формирование телосложения | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 21 | Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 22 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/ |
| 23 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 24 | Самостраховка перекатом на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 25 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/ |
| 26 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Опорные прыжки | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 27 | Самостраховка перекатом на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 28 | Опорные прыжки | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/ |
| 29 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** **Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 30 | Тактическая подготовка. Игры-задания. Подвижные игры: «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву». | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | |  |
| 31 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/ |
| 32 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 33 | Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 34 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/ |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | |  |
| 35 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 36 | Самостраховка перекатом вперёд на руки из стойки на руках. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | |
| 37 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ |
| 38 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 39 | Самостраховка перекатом вперёд на руки прыжком. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | |  |
| 40 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ |
| 41 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 42 | Специально-подготовительные упражнения для бросков: выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 43 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/ |
| 44 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 45 | Специально-подготовительные упражнения для бросков. Ходьба на внутреннем крае стопы. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 46 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/ |
| 47 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 48 | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. | 1 |  |  |  |  |
| *Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")* | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Теория. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/ |
| 50 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Теория. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 51 | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | 1 |  |  |  |  |
| *Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")* | | | | | | |
| 52 | Повороты на лыжах способом переступания. Теория и имитация. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/ |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 53 | Техника ловли мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 54 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 55 | Техника ловли мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ |
| 56 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 57 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 58 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ |
| 59 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 60 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Имитация подхвата с манекеном(стулом). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 61 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ |
| 62 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 63 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 64 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ |
| 65 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 66 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через голову. С партнером в положении лежа на спине поднятие и опускание ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 67 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ |
| 68 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 69 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 70 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ |
| 71 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 72 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 73 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ |
| 74 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 75 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Перенос партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 76 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ |
| 77 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 78 | Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 79 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ |
| 80 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 81 | Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 82 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ |
| 83 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 84 | Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 85 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ |
| 86 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 87 | Приёмы самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 88 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ |
| 89 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 90 | Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 91 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ |
| 92 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 93 | Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 94 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/ |
| 95 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 96 | Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 97 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ |
| 98 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 99 | Болевой прием: 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). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различном взаиморасположении соперников. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 100 | Обводка мячом ориентиров | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ |
| 101 | Итоговый урок | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 102 | Тактическая подготовка. Игры-задания. Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга», «Перетягивание через черту». | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 |  |  |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | | |
|  | Техника безопасности на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/ |
|  | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. | 1 | |  |  |  |  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | | |
|  | История первых Олимпийских игр современности | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/ |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | |
|  | Составление дневника физической культуры | 1 | |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо. | 1 | |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |  |
|  | Физическая подготовка человека | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/ |
|  | Основные показатели физической нагрузки | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. | 1 | |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | |
|  | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/ |
|  | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. | 1 | |  |  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
|  | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/ |
|  | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу. | 1 | |  |  |  |  |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
|  | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/ |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | | |
|  | Акробатические комбинации | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 1 | |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | | |
|  | Акробатические комбинации | 1 | |  |  |  |  |
|  | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Самостраховка на спину перекатом через партнера. | 1 | |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | | |
|  | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/ |
|  | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Контрольный зачёт.** | 1 | | 1 |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках | 1 | |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | | |
|  | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/ |
|  | Техника безопасности на уроках физической культуры. Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Самостраховка перекатом на бок, выполняемая прыжком черезруку партнера, стоящего в стойке. | 1 | |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | | |
|  | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/ |
|  | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Самостраховка перекатом на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. | 1 | |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | | |
|  | Лазание по канату в три приема | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/ |
|  | Лазание по канату в три приема | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. | 1 | |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | | |
|  | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/ |
|  | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Самостраховка перекатом вперёд на руки из стойки на руках. | 1 | |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |  |
|  | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.** | 1 | | 1 |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | | |
|  | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Самостраховка перекатом вперёд на руки прыжком. | 1 | |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | | |
|  | **Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Контрольный зачёт.** | 1 | | 1 |  |  |  |
|  | Спринтерский бег | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком. | 1 | |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | | |
|  | Спринтерский бег | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/ |
|  | Гладкий равномерный бег | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для бросков: выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки. | 1 | |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | | |
|  | Гладкий равномерный бег | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/ |
|  | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для бросков. Ходьба на внутреннем крае стопы. | 1 | |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | | |
|  | Техника безопасности на уроках физической культуры. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/ |
|  | Прыжковые упражнения в длину и высоту. | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. | 1 | |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | | |
|  | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/ |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
| *Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")* | | | | | | | |
|  | Передвижение одновременным одношажным ходом. Теория | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | 1 | |  |  |  |  |
| *Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")* | | | | | | | |
|  | Передвижение одновременным одношажным ходом. Теория | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/ |
|  | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Теория | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | 1 | |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/ |
|  | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/ |
|  | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Имитация подхвата с манекеном(стулом). | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/ |
|  | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Упражнения в ведении мяча | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/ |
|  | Упражнения в ведении мяча | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для бросков через голову. С партнером в положении лежа на спине поднятие и опускание ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках. | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/ |
|  | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/ |
|  | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Контрольный зачёт.** | 1 | | 1 |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). | 1 | |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ |
|  | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Перенос партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Техника безопасности на уроках физической культуры. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ |
|  | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/ |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/ |
|  | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/ |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Приёмы самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. | 1 | |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/ |
|  | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2 км. Эстафеты. Контрольный зачёт.** | 1 | | 1 |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/ |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различном взаиморасположении соперников. | 1 | |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | | |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/ |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Итоговый урок | 1 | |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | | |
|  | Тактическая подготовка. Игры-задания. Подвижные игры: «Бой петухов», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву». | | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | 5 | 0 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Истоки развития олимпизма в России | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/ |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 3 | Словарь терминов и определений по самбо. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 4 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/ |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 5 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 6 | Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 7 | Тактическая подготовка | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/ |
| 8 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 9 | Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста. Правила личной гигиены во время занятий самбо. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 10 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 12 | ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 13 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 15 | Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/ |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 16 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 17 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 18 | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | |  |
| 19 | Акробатические пирамиды | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ |
| 20 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 21 | Самостраховка на спину перекатом через партнера. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 22 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/ |
| 23 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 24 | Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 25 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| 26 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 27 | Самостраховка перекатом на бок, выполняемая прыжком черезруку партнера, стоящего в стойке. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 28 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ |
| 29 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 30 | Самостраховка перекатом на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 31 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ |
| 32 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 33 | Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 34 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/ |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 35 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 36 | Самостраховка перекатом вперёд на руки из стойки на руках. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 37 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/ |
| 38 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 39 | Самостраховка перекатом вперёд на руки прыжком. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 40 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/ |
| 41 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 42 | Падения на руки прыжком назад- на спину прыжком. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 43 | **Эстафетный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| 44 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 45 | Специально-подготовительные упражнения для бросков: выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 46 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/ |
| 47 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 48 | Специально-подготовительные упражнения для бросков. Ходьба на внутреннем крае стопы. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/ |
| *Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")* | | | | | | |
| 50 | Теория. Поворот упором при спуске с пологого склона. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 51 | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. | 1 |  |  |  |  |
| *Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")* | | | | | | |
| 52 | Теория. Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/ |
| 53 | Теория. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 54 | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 55 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ |
| 56 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 57 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 58 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ |
| 59 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 60 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 61 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ |
| 62 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 63 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Имитация подхвата с манекеном(стулом). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 64 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ |
| 65 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 66 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 67 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ |
| 68 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 69 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через голову. С партнером в положении лежа на спине поднятие и опускание ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 70 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине** | 1 | 1 |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 71 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 72 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 73 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 74 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 75 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 76 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 78 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Перенос партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 79 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Перевод мяча за голову | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 81 | Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 82 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 84 | Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | |  |
| 85 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 86 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 87 | Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 88 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/ |
| 89 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 90 | Приёмы самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | |  |
| 91 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/ |
| 92 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 93 | Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 94 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/ |
| 95 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 96 | Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 97 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/ |
| 98 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 99 | Болевой прием: 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).  Тактическая подготовка. Игры-задания. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 100 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/ |
| 101 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 102 | Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга», «Перетягивание через черту». | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | 0 |  | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/ |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 3 | Правильное питание самбиста. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 4 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/ |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 5 | Коррекция нарушения осанки | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 6 | Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |  |
| 7 | Коррекция избыточной массы тела | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/ |
| 8 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 9 | ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 10 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/ |
| 11 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 12 | Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу. | 1 |  |  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 13 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/ |
| 14 | Упражнения для профилактики утомления | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 15 | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 16 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/ |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 17 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 18 | Самостраховка на спину перекатом через партнера. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 19 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/ |
| 20 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 21 | Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках  Самостраховка перекатом на бок, выполняемая прыжком черезруку партнера, стоящего в стойке. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 22 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/ |
| 23 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 24 | Самостраховка перекатом на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 25 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/ |
| 26 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 27 | Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 28 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/ |
| 29 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 30 | Самостраховка перекатом вперёд на руки из стойки на руках. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 31 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 32 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 33 | Самостраховка перекатом вперёд на руки прыжком. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 34 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/ |
| 35 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 36 | Падения на руки прыжком назад- на спину прыжком. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 37 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/ |
| 38 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 39 | Специально-подготовительные упражнения для бросков: выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 40 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/ |
| 41 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 42 | Специально-подготовительные упражнения для бросков. Ходьба на внутреннем крае стопы. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 43 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/ |
| 44 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 45 | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 46 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/ |
| 47 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 48 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Специально-подготовительные упражнения для зацепов. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 49 | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| *Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")* | | | | | | |
| 50 | Теория и имитация. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 51 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо | 1 |  |  |  |  |
| *Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")* | | | | | | |
| 52 | Теория и имитация. Торможение боковым скольжением | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/ |
| 53 | Теория и имитация. Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 54 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). | 1 |  |  |  |  |
| *Плавание (модуль "Плавание")* | | | | | | |
| 55 | Техника безопасности при плавании. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Теория и имитация. Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 57 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Имитация подхвата с манекеном(стулом). | 1 |  |  |  |  |
| *Плавание (модуль "Плавание")* | | | | | | |
| 58 | Теория и имитация. Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 59 | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 60 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 61 | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/ |
| 62 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 63 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через голову. С партнером в положении лежа на спине поднятие и опускание ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 64 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/ |
| 65 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 66 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 67 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/ |
| 68 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 69 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 70 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/ |
| 71 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 72 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Перенос партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 73 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/ |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 74 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 75 | Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 76 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 78 | Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 79 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 81 | Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 82 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 84 | Приёмы самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 85 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 87 | Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 88 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/ |
| 89 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 90 | Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 91 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/ |
| 92 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.** | 1 | 1 |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 93 | Болевой прием: 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). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 94 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/ |
| 95 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 96 | Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различном взаиморасположении соперников. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 97 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/ |
| 98 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 99 | Тактическая подготовка. Игры-задания. Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга», «Перетягивание через черту». | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 100 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | 1 | 1 |  |  |  |
| 101 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 102 | Тактическая подготовка. Игры-задания. Подвижные игры: «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку». | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | 0 |  | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/ |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 3 | Форма одежды для занятий самбо. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 4 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/ |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |  |
| 5 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 6 | Способы самостоятельной деятельности. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 7 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/ |
| 8 | Банные процедуры | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 9 | Способы самоконтроля за физической нагрузкой.  Режим дня юного самбиста. Выбор и подготовка места для занятий самбо. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 10 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/ |
| 11 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 12 | Режим питания при занятиях самбо. | 1 |  |  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 13 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/ |
| 14 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 15 | ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 16 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/ |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 17 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 18 | Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 19 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/ |
| 20 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 21 | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 22 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/ |
| 23 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 24 | Самостраховка на спину перекатом через партнера. | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 25 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/ |
| 26 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 27 | Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках | 1 |  |  |  |  |
| *Гимнастика (модуль "Гимнастика")* | | | | | | |
| 28 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| 29 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 30 | Самостраховка перекатом на бок, выполняемая прыжком черезруку партнера, стоящего в стойке. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 32 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 33 | Самостраховка перекатом на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 34 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ |
| 35 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 36 | Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 37 | **Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| 38 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 39 | Самостраховка перекатом вперёд на руки из стойки на руках. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 40 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| 41 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 42 | Самостраховка перекатом вперёд на руки прыжком. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 43 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| 44 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 45 | Падения на руки прыжком назад- на спину прыжком. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 46 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| 47 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 48 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Специально-подготовительные упражнения для бросков: выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки. | 1 |  |  |  |  |
| *Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")* | | | | | | |
| 49 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| *Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")* | | | | | | |
| 50 | Теория. Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 51 | Специально-подготовительные упражнения для бросков. Ходьба на внутреннем крае стопы. | 1 |  |  |  |  |
| *Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")* | | | | | | |
| 52 | Теория. Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/ |
| 53 | Теория. Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 54 | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| *Плавание (модуль "Плавание")* | | | | | | |
| 55 | Техника безопасности во время плавания. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Теория. Плавание брассом | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 57 | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | 1 |  |  |  |  |
| *Плавание (модуль "Плавание")* | | | | | | |
| 58 | Теория. Повороты при плавании брассом | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 59 | Ведение мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 60 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 61 | Ведение мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/ |
| 62 | Передача мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 63 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 64 | Передача мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ |
| 65 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 66 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. Имитация подхвата с манекеном(стулом). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 67 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ |
| 68 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 69 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 70 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ |
| 71 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 72 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через голову. С партнером в положении лежа на спине поднятие и опускание ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 73 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 75 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 76 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 78 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 79 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 81 | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Перенос партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 82 | Удары | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Удары | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 84 | Техническая подготовка. Броски. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 85 | Блокировка | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Блокировка | 1 |  |  |  |  |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 87 | Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 88 | Ведение мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/ |
| 89 | Ведение мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 90 | Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 91 | Приемы мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/ |
| 92 | Приемы мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 93 | Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 94 | Передачи мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/ |
| 95 | Передачи мяча | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 96 | Приёмы самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 97 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ |
| 98 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 99 | Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. | 1 |  |  |  |  |
| *Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")* | | | | | | |
| 100 | **Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м. Контрольный зачёт.** | 1 | 1 |  |  |  |
| 101 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ |
| *Модуль «Самбо»* | | | | | | |
| 102 | Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​ Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2022. — 127 с.

​‌‌

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​ Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 151 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru>